GIUGNO 2021

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC - LO/MI - AUSTRIA € 11,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,99 - PORTOGALLO € 7,30

BARBECUE
CARNE E PESCE MA ANCHE VERDURE, FORMAGGI E DOLCI

FOCACCIA
AROMATICA O COLORATA?

ELBA
ITINERARIO DI SAPORE

PARMIGIANA

TRADIZIONALE E NELLA NUOVISSIMA VERSIONE «A FREDDO»

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

#MolteniGroup

RATIO— VINCENT VAN DUYSEN

Dada

SARÀ UN'ESTATE ITALIANA

Ce la siamo meritata tutta, ma proprio tutta, quest'estate 2021. Dopo settimane, mesi regimentati dai colori e segregati in casa eccoci a respirare libertà. E vorrei che fosse una libertà tanto ma tanto italiana. Fin da quando ero bambina i miei genitori mi portavano in giro per il mondo a scoprire, esplorare, conoscere, incontrare persone. È così che mi sono appassionata al viaggio (e alla vita). Oggi, in quest'anno 2021, però ho deciso di fermarmi in Italia, andare a comprare nelle botteghe della mia città (Milano) – per favore non esagerate con i prezzi –, riempire i miei fine settimana con qualche gita fuori porta magari in una simpatica trattoria (come diceva mio padre: un democratico luogo di ristoro) e infine sublimare l'estate con una bella vacanza italiana, vicina, facile, accessibile, dove ritroviamo un po' di quella nostalgia, ma anche la dimensione umana e dolce che ha il nostro Paese e per cui siamo famosi nel mondo. Sarà un'estate di grandi assaggi, sarà un'estate di bomboloni e focaccia, di gazzose e bibite al chiosco, di gelati e pedalò. Sarà l'estate in cui noi italiani ci daremo una mano, aiutando i nostri ristoratori magari non storcendo il naso se hanno il menù corto e perdonando qualche lacuna nel servizio dopo mesi, quasi anni, senza lavoro (con le dovute misure, s'intende). Idem per i nostri albergatori e per tutte le categorie che aiutano a rendere la nostra vita un paesaggio di bellezza e a spargere gioia sui nostri momenti liberi. Stiamo qui, stiamo uniti e rialziamoci insieme dalle difficoltà per sederci ancora una volta tutti insieme a tavola.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalena_fossati

SOMMARIO

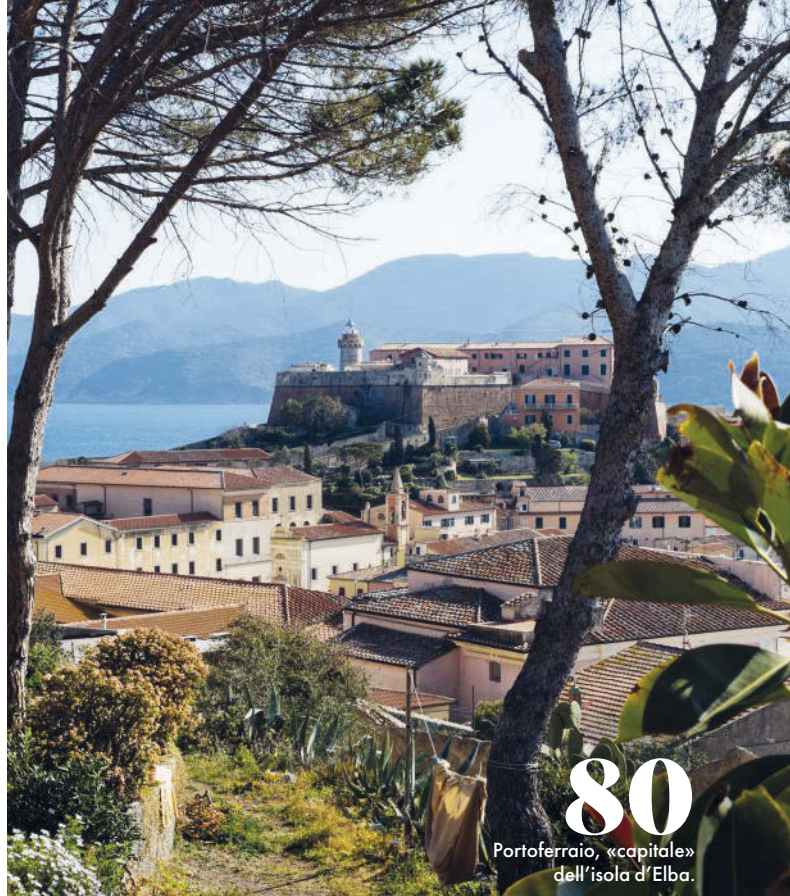
IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

La filosofia che ci guida dal 1929
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

Il Ricettario

La Scuola

Guide

IN COPERTINA **La parmigiana (pag. 20)** Ricetta di Joëlle Néderlants foto di Riccardo Lettieri styling di Beatrice Prada

80 Portoferraio, «capitale» dell'isola d'Elba.

38 Alessia Fendi, responsabile della Rhinoceros Gallery di Roma.

34 Bruschetta al pomodoro e ricotta affumicata.

FOTO INGREDIENTI AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

menù

Per il pranzo e per la cena cinque proposte con le nostre ricette di giugno

Bigoli in salsa pag. 29
Bruschetta blu di capra e fragole pag. 37
Gazpacho verde pag. 60
Spigola ai sali colorati pag. 57
Carpaccio con emulsione all'origano fresco pag. 74
Insalata di sedano, primo sale e ravanelli pag. 78
Insalata di riso pag. 113
Torte-budino in miniatura pag. 129
Taboulé di quinoa pag. 131

VERDISSIMO

Solo ortaggi, uova ed erbe

Bruschetta avocado & ciliegini confit pag. 34 **+ Uova al forno con latte di cocco al coriandolo** pag. 64 **+ Friggitelli alla mediterranea** pag. 118

CUCINARE FUORI

Sulla griglia del barbecue

Bruschetta pomodoro & ricotta pag. 34 **+ Scamone alle erbe** pag. 102 **+ Pesche con crumble alle mandorle** pag. 105

PER GIOCO

Quando la fantasia è un ingrediente in più

Tagliatelle invisibili, pomodorini e polpa di granchio pag. 53 **+ Rompicapo di manzo e verdure** pag. 64 **+ Bruschetta mascarpone & caffè** pag. 37

TUTTO PESCE

Di mare e di acqua dolce

Sarde con limone «al cubo» pag. 57 **+ Paccheri in piedi ripieni di trota** pag. 53 **+ Spigola ai sali colorati** pag. 57

DAI UNA NUOVA FORMA ALLA TUA CREATIVITÀ
NEFF
APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877
NUOVA CAPPA ASPIRANTE DA PIANO GLASS DRAFT
Il pannello in vetro appare solo quando ne hai bisogno: niente barriere visive in cucina.
E addio a vapori e odori: la tecnologia Guided Air cattura tutti i fumi, ovunque siano posizionate pentole e padelle.
Grazie all'App Home Connect puoi cambiare il colore dell'illuminazione del vetro dal tuo smartphone, per stupire i tuoi ospiti e creare atmosfere magiche.
E una volta finito? La pulizia non è mai stata così semplice grazie ai filtri estraibili e lavabili direttamente in lavastoviglie.
Scopri la tua passione per la cucina con NEFF su neff-home.com/it e seguici su

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7,
20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su
corsidigitali.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

N. 06 - Giugno 2021 - **Anno 92°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GAIA MASIERO – gmasiero.ext@lacucinaitaliana.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it
Cuochi
MARIA DONATI, MARCO MORETTO, JOËLLE NÉDERLANTS, CATERINA PERAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA
Hanno collaborato
ADRIANO ALIMONTI, EMANUELE ALESSANDRO GOBBI, SARA MAGRO, CHARLOTTE MELLO TEGGIA, MARINA MIGLIAVACCA, MASSIMO MONTANARI, VALERIA NAVA, CARLO OTTAVIANO, ENRICO SEMPRINI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI, GABRIELE ZANATTA
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. SHUTTERSTOCK, GIACOMO BRETZEL, CRISTINA BURNS, MAURIZIO CAMAGNA, SOFIE DELAUW, RICCARDO LETTIERI, PAOLA ALLEGRA SARTORIO, MONICA VINELLA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Consumer Marketing Director ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director CRISTINA LIPPI
Production Director BRUNO MORONA
Financial Controller LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Digital CTO MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Business Director LCI ALESSANDRO BELLONI
Brand Advertising Manager FEDERICA METTICA

Content Experience Unit Director VALENTINA DI FRANCO
Digital Content Unit Director SILVIA CAVALLI
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Beauty Director MARCO RAVASI
Furnitur & Design Director CARLO CLERICI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Digital Sales Manager GIOVANNI SCIBETTA
Regional Director Centro Nord LORIS VARO
Regional Director Centro Sud ANTONELLA BASILE
France & UK Sales Director ANGELA NEUMANN

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975.

a cura di SARA TIENI

notizie di cibo

Che ne sai tu di un campo di grano...

Così cantava Lucio Battisti in *Pensieri e parole*. Potete togliervi ogni dubbio desinando tra le spighe alla masseria siciliana Susafa che riapre con molte iniziative per goderne la cucina e gli splendidi spazi all'aperto: per gli ospiti vengono organizzati su richiesta sia pranzi nell'antico baglio o nei giardini della masseria, sia picnic nei campi di grano e, nel mese di giugno, tra gli alberi di ciliegio, tutto nel rispetto della natura (*susafa.com*). Ecologia, sostenibilità e nuovi stili di vita e di consumo li raccontiamo anche noi di *La Cucina Italiana* sulla piattaforma digitale ***ilfuturocheciaspetta.lacucinaitaliana.it***, un viaggio attraverso la biodiversità italiana, la più alta in Europa, con interventi di esperti e aziende che della sostenibilità hanno fatto un valore; una nuova tappa nel percorso di candidatura del nostro patrimonio enogastronomico all'Unesco. Il 5 giugno, infine, in occasione della Giornata mondiale dell'Ambiente (*worldenvironmentday.global*), sarà proclamata l'apertura ufficiale del Decennio per il Ripristino dell'Ecosistema (2021-2030), con l'obiettivo di potenziare in modo rilevante il recupero degli ambienti degradati o distrutti come misura per combattere le crisi climatiche e migliorare la sicurezza alimentare, l'approvvigionamento idrico e la biodiversità.

SALVASPAZIO
È resistente, leggero e si piega diventando piatto il cestino effetto denim di Tescoma. *tescomaonline.com*

BRINDISI REALI E VIRTUALI
Riprendono picnic e pranzi in vigna in Franciacorta ma debutta anche il primo Festival Franciacorta digitale e globale: per scoprire di più su questo territorio, nel mese di giugno si terrà, su varie piattaforme digital e social, una serie di eventi (anche in inglese e in tedesco) per esperti e appassionati di vino. Info su *franciacorta.net*

CHE PROFUMINO
Hanno un delizioso aroma di tartufo i pop-corn in lattina di Truffle Italia. *truffle-italia.com*

Vieni fuori a pranzo?

Le mete giuste, gli spuntini e gli accessori per rinnovare il più atteso dei riti di stagione: il picnic

IN TRASPARENZA
Di plastica sostenibile effetto cristallo la brocca Sagaform in vendita da Schönhuber. *schoenhuber.com*

UN PO' DI RELAX
Per sognare sotto le fronde, la sdraio in rattan di Sika Design in vendita su Scandinavia Design. *scandinavia-design.fr*

RICAMI
Tornano i tovaglioli di stoffa, sostenibili e chic: quelli del brand francese nähen in lino ricamato a mano sono personalizzabili con nomi e ironiche evocazioni. *nahen.fr*

CALICI SUL FIENO
Sono profumati d'estate gli aperitivi alla tenuta vitivinicola dei Conti Thun a Puegnago del Garda (BS), gestita da Ilona Thun con il marito Vittorio. Un pernottamento nell'antica dimora al centro dell'azienda, come uno dei loro suggestivi picnic, vale il viaggio. *contithun.com*

TRA LE VIGNE
A Monreale (Palermo), nella tenuta Sallier de la Tour, della famiglia Tasca D'Almerita, per un aperitivo al tramonto con vista sui filari di uve syrah con tanto di cestini e degustazione enologica. *tascadalmerita.it*

VIAGGIARE

Campeggio ecologico

Si chiama Defender Eco Home il progetto nato dalla collaborazione tra Land Rover e Airbnb: un viaggio on the road di dieci tappe sparse per l'Italia in cui sarà possibile riscoprire in sicurezza borghi e luoghi ameni del nostro Paese a bordo del fuori strada Land Rover Defender per poi dormire in una mini casa «viaggiante» e tutta ecosostenibile. Info su *airbnb.it/defender-eco-home*

FOTO LUCA SANTESE

LA BELLEZZA IN TAVOLA

Figlia dei fiori

Dai decori botanici alle candele, Alice Etro ci svela come rendere incantevole l'estate

«Le tavole più eleganti? Quelle di mia nonna, con i sottopiatti e l'oliera d'argento: il classico non passa mai di moda. Non a caso quest'anno vendiamo tantissimi pezzi silver»: tutto torna secondo Alice Etro, creative director di Westwing (*westwing.it*), shopping club dedicato alla vendita online di accessori per la casa. Figlia di Kean Etro, a capo dell'omonima casa di moda, deve anche al buon gusto familiare il suo amore per la decorazione di interni. «Per questa stagione la parola chiave è personalizzare. In tavola usate sempre qualche oggetto vintage. Il mio must sono delle tovagliette di resina bordeaux vecchie di trent'anni dei miei genitori, ma ancora bellissime. Poi optate per toni neutri, che richiamino i colori della terra. Altra tendenza? Il botanico: portate la natura dentro casa. Fiori, piante, un servizio di piatti ispirato al giardino. E tante candele diverse per creare la magia».

In alto, un ritratto di Alice Etro e una tavola dai toni naturali, apparecchiata con la collezione di piatti Villa D'Este Home Tivoli di Westwing. Sotto, una delle mise en place dai colori brillanti studiate dagli esperti di Pantone Color Institute (*pantone.com*) per la pasta di grano Aureo italiano di Voiello (*voiello.it*); bicchieri della collezione Medicea di Brandani (*brandani.it*).

DIARIO CULINARIO

L'amore è

Claudio Santamaria

non ha dubbi: una moglie brava come uno chef stellato. E una carbonara da film

L'attore e doppiatore romano-lucano, classe 1974, un David di Donatello per il film *Lo chiamavano Jeeg Robot*, ammette di aver conquistato la moglie Francesca Barra con la sua carbonara. Non a caso il regista Xavier Mairesse l'ha scelto come protagonista del suo corto per Barilla sulle origini di questo celebre piatto nato dall'incontro di un cuoco italiano e un soldato americano negli anni Quaranta.

Un ristorante a casa «Francesca, è lei la cuoca. Fa piatti spettacolari con quello che c'è. Anche il pane all'ultimo secondo, se serve. Io sono preciso, seguo le grammature degli ingredienti, lei va a spanne perché sa fare. Non a caso ha un profilo IG dedicato alla cucina che si chiama @aocchioequantobasta».
Gyoza, mon amour «Io me la cavo con quattro piatti che mi vengono bene. Oltre alla carbonara ci sono i gyoza, per esempio, con la ricetta della pasta copiata dal celebre chef giapponese Hiro e il ripieno con quello che capita, compresi i broccoli ripassati nel peperoncino».
La colazione da sogno «Al Grand Hotel Tremezzo, sul lago di Como, dove c'è il ristorante di Gualtiero Marchesi: ricordo questa sala immensa con un buffet grandioso».
Quella volta in Messico «La cosa più disgustosa mai assaggiata? In Messico mi offrirono il piatto tipico: palle di toro. Le trovai terribili, anche per il concetto arcaico che c'era dietro».
A tavola con 007 «Memorabile il cibo sul set di *Casino Royale*, il primo 007 con Daniel Craig in cui recitai nel 2006. Non diedero i classici cestini ma allestirono una vera e propria mensa con tutte le cucine del mondo: da quella inglese all'asiatica. A ogni ora usciva la cuoca con qualcosa di pronto: un tripudio. A Torino invece, sul set di *I primi della lista* di Roan Johnson, assaggiai la miglior polenta con salsiccia della mia vita. Me la ricordo ancora».

frigo2000
high performance kitchen

V
ZUG

COME SERVIRE

La trota affumicata

Optate per una leggera marinatura in versione esotica e fate insaporire una fetta di Regina di San Daniele di Friultrota con mango, lemon grass, succo di lime, peperoncino fresco e cipolla di Tropea. Un modo creativo per gustare questo prodotto tipico dell'azienda friulana, fondata quarant'anni fa sulla rive del Tagliamento (uno dei pochi fiumi ancora selvaggi in Europa), affumicato a freddo con fumo naturale da legni, bacche ed erbe aromatiche e spinata a mano. *regina-shop.it*

INSIEME CON...

Panna acida
La trota affumicata è ottima anche liscia, con blinis e panna acida condita con un trito di erba cipollina. Questa di Meggle ha il 14% di grassi. *meggle.it*

Coltello giapponese
Ideale per affettare il pesce, il coltello Santoku, affilato secondo un'antica tecnica giapponese, impedisce agli alimenti di attaccarsi durante il taglio. *tescomaonline.com*

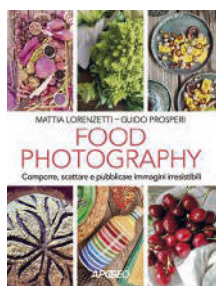
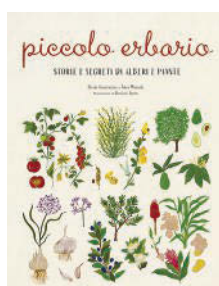
Rosé millesimato
Esalta la sapidità e l'aroma di fumo della trota il Rotari Alperegis Rosé con note di biscotto e lievito. Servitelo a 7-8 °C. *rotari.it*

LA BOTTEGA

Taglieri di famiglia

Kristin, un'artista americana, viene in Salento e incontra Andrea Venturi (nella foto con il piccolo Liam), falegname e contadino. Nasce un duo familiare, creativo e sostenibile: i loro mobili e taglieri sono creati con rami caduti o potati dei loro uliveti di 5-10 anni d'età, resi impermeabili con una mistura di cera d'api e oli vegetali, e talvolta ebanizzati con una particolare tecnica giapponese (*sulla destra*). *olivewooditaly.com*

GOLOSO CHI LEGGE

DI ANGELA ODONE

Sono numerosi i consigli e le informazioni tecniche (ma anche «emozionali») raccolti in questo volume: si parte da attrezzatura e ingredienti da riprendere per arrivare all'allestimento set e al racconto della foto. *M. Lorenzetti, G. Prosperi, Food Photography, Apogeo, 24, 90 euro.*

Pensato per i bambini, irresistibile per gli adulti. L'erbario, con il suo fascino d'antan, qui da scolastico diventa giocoso. Tavole botaniche, aneddoti e ricette per ogni sezione: orto e frutteto, bosco e piante dal mondo. *A. Mainoli, E. Guarracino, illustrazioni D. Spoto, Piccolo erbario, 24 ORE Cultura, 24, 90 euro.*

Crescono sotto i nostri occhi e basterebbe imparare a riconoscerle per scoprire quante sono le erbe spontanee ideali in cucina. L'autrice ne presenta ottanta con immagini, descrizioni e ricette. *Dafne Chanaz, Il prato è in tavola, Terra Nuova Edizioni, 26, 60 euro.*

Teglie **Virginia Casa**, piattini bianchi **Ceramiche Nicola Fasano**, tovagliolo a quadretti della parmigiana moderna **Nahen**.

LA VERSIONE TRADIZIONALE

LA PARMIGIANA DI MELANZANE

La sua origine è un rebus affascinante e ancora irrisolto. Unica certezza, la presenza di pomodoro, mozzarella e parmigiano ci parla di un piatto che unisce

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Tre regioni si contendono i natali di questo celebre piatto della nostra tradizione: Sicilia, Emilia-Romagna e Campania. Esaminare le diverse tesi richiederebbe un piccolo trattato storico-linguistico. La storia, per cominciare, ci farebbe propendere per la Sicilia, dove la melanzana fu portata dagli Arabi e dove oggi c'è la più vasta coltivazione del Paese. Tuttavia, alcuni sostengono che sia arrivata prima in Campania, dove è coltivata una delle più note varietà, la Violetta di Napoli. La ricetta della parmigiana, poi, è formulata per la prima volta a metà del Settecento da Vincenzo Corrado, cuoco dell'aristocrazia di Napoli, e raccontata, nel 1839, addirittura in dialetto partenopeo, come piatto tipico da Ippolito Cavalcanti, letterato e cuoco campano. L'approccio linguistico, invece, ci divide tra Parma e Sicilia: diversi dizionari anche etimologici sostengono che cucinare alla parmigiana indichi un'usanza tipica di Parma, o l'utilizzo del parmigiano. D'altra parte, il termine potrebbe derivare dalla parola siciliana «parmiciana», che indica un'imposta fatta di listelle di legno leggermente sovrapposte, come le fette di melanzana. È infatti più corretto titolare la ricetta come «parmigiana di melanzane» (non come «melanzane alla parmigiana»), per alludere alla disposizione degli ortaggi a strati. Quale che sia l'origine, comunque, oggi è un piatto che unisce: il parmigiano, giunto magari in un secondo momento in sostituzione del pecorino, è ormai parte integrante della ricetta, così come la mozzarella campana, e ben si sposano con la melanzana, tipica della gastronomia siciliana. Poi, neanche a dirlo, al di là dei quattro capisaldi, melanzana, pomodoro, mozzarella e parmigiano, la ricetta ha moltissime varianti: alcuni aggiungono le uova, altri un pizzico di cacao amaro, c'è chi preferisce la cipolla e chi l'aglio nel sugo, chi infarina prima di friggere, chi no. E come spesso accade in Italia, ogni famiglia si sente depositaria della «vera ricetta». ■

«Le ffarraje fritte, e po l'acconciarraje dint' a no ruoto (...) co lo caso, vasenecola (...), sauza de pommadore» **IPPOLITO CAVALCANTI**

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **1,3 kg melanzane**
- **700 g passata di pomodoro**
- **500 g mozzarella**
- **80 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **cipolla o aglio**
- **farina**
- **basilico**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale grosso e fino**

Mondate le melanzane e tagliatele a fette rotonde di 0,5 cm. Cospargetele di sale grosso e mettetele in uno scolapasta a fare acqua per 2 ore.
Sciacquatele e tamponatele infine con carta da cucina per asciugarle.
Tritate la cipolla (oppure schiacciate l'aglio) e fatela appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio extravergine. Unite la passata, salate e cuocetela per 15-20 minuti.
Infarinate le melanzane e friggetele in olio di arachide ben caldo, per 4-5 minuti, scolandole a mano a mano su carta da cucina.
Tagliate a dadini la mozzarella e grattugiate il parmigiano.
Componete la parmigiana: cominciate distribuendo un po' di salsa di pomodoro sul fondo di una teglia (circa 25x20 cm), quindi coprite con uno strato di melanzane fritte, salsa, dadini di mozzarella, parmigiano e basilico. Fate altri due strati, fino a terminare con abbondante parmigiano.
Infornate la teglia a 180 °C per 30 minuti.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **600 g mozzarella**
- **500 g pomodori perini**
- **400 g melanzane lunghe (Violetta di Napoli)**
- **200 g vino bianco secco**
- **2 fette di pancarré**
- **aceto**
- **alloro – timo – maggiorana**
- **zucchero – aglio**
- **pesto di pomodorini o pomodorini secchi sott'olio**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe in grani**

Portate a bollore in una casseruola il vino bianco con pari quantità di acqua e aceto, 1 cucchiaino di pepe in grani, 2 foglie di alloro, 2 rametti di timo e 2 di maggiorana, una presa di sale e una di zucchero.
Mondate le melanzane e tagliatele a rondelle spesse poco meno di 1 cm.
Tuffatele nella miscela in ebollizione e lasciatele cuocere per 4-5 minuti, non tutte insieme, ma in tre turni circa.
Scolatele e fatele raffreddare su un vassoio, quindi raccoglietele in un recipiente e copritele di olio, profumando con 2 spicchi di aglio interi e rametti di timo e maggiorana. Lasciatele riposare per 2 ore.
Tagliate a rondelle regolari anche i pomodori, conservando gli avanzi, e la mozzarella, quindi componete un anello in una teglia rotonda, alternando le melanzane sgocciolate, i pomodori e la mozzarella.
Togliete la crosta del pancarré, tritatela e abbrustolitela in padella con un filo di olio e foglioline di basilico. Bagnate la mollica in 2-3 cucchiai di aceto.
Frullate i pezzetti di pomodoro avanzati (ne dovrete avere circa 200 g) con 50 g di olio, il pane ammorbidito nell'aceto, 2 cucchiai di pesto di pomodorini (o altrettanti pomodorini secchi sott'olio, a pezzettini), sale e pepe, ottenendo una salsa, che servirete al centro dell'anello.
Completate con scaglie di parmigiano, foglioline di basilico fresco e il pane abbrustolito.

LA CULTURA GASTRONOMICA ITALIANA VERSO IL RICONOSCIMENTO UNESCO

L'IDENTITÀ COME CONDIVISIONE DEL GUSTO

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

Molti secoli prima dell'unità politica gli italiani si riconoscevano in un comune stile di vita, legato allo scambio di saperi, di maniere e di abitudini alimentari **di MASSIMO MONTANARI**

Partiamo da un testo del 1548, scritto da un medico e letterato milanese di nome Ortensio Lando. Si intitola *Commentario delle più notabili e mostruose cose d'Italia* ed è una sorta di guida alle meraviglie del nostro Paese («mostruoso» è da intendersi nel senso latino di «meraviglioso»). L'autore si rivolge a un immaginario viaggiatore, giunto da Oriente sulle coste della Sicilia, accompagnandolo lungo la penisola, fino al Nord e alle Alpi, per poi concludere il viaggio a Genova dove l'ospite si imbarcherà per fare ritorno a casa. Lo straordinario interesse di questo tour virtuale è l'idea, di grande attualità, che la conoscenza di un Paese avvenga anche per il tramite della sua cucina. Lando, infatti, non raccomanda solo la visita di monumenti e opere d'arte, ma anche l'assaggio di specialità gastronomiche ed enologiche: in Sicilia il fortunato viaggiatore potrà gustare i famosi maccheroni; a Taranto troverà pesci squisiti; Napoli lo conquisterà con il suo pane e con mille ghiottonerie salate e dolci; le città dell'Umbria, della Toscana, dell'Emilia si passeranno il testimone in un trionfo di salami, salsicce e formaggi. Oltre il Po, Milano e la Lombardia gli offriranno specialità di ogni genere; seguirà un giro tra le prelibatezze venete, ittiche e non solo. L'imbarco a Genova non potrà avvenire prima di avere assaggiato le celebri torte salate, vanto della città.

Ma torniamo al titolo dell'opera: *Commentario delle più notabili e mostruose cose d'Italia*. Una domanda è d'obbligo: di quale Italia ci sta parlando Ortensio Lando? Nel 1548 l'Italia non esisteva. Ciò che il nostro letterato aveva attorno erano il Ducato di Milano, le Repubbliche di Genova e Venezia, il Granducato di Toscana, lo Stato pontificio, il Regno di Napoli, una manciata di stati e staterelli minori che si spartivano il territorio della penisola. E dunque – ancora la domanda – di quale Italia ci sta parlando Ortensio Lando? Non certo di una realtà politica. Né di una realtà semplicemente geografica. L'Italia a cui pensa Lando è l'Italia della cultura. L'Italia dell'arte, della letteratura, del teatro, della musica. Della cucina.

L'Italia è quella rete di saperi, abitudini, maniere, gusti che nell'insieme definiscono uno stile di vita «italiano». Dante, Michelangelo, Ariosto, Monteverdi non erano forse «italiani»? Ma nessuno di loro aveva scritto «italiano» nella carta d'identità: erano italiani perché navigavano in una rete che, incurante dei confini politici, lasciava circolare uomini e idee, suoni e immagini, prodotti e ricette. Fin dal XIV secolo i libri di cucina italiani, prodotti nelle corti aristocratiche o tra le borghesie cittadine, circolano in lungo e in largo nel Paese, trascritti, adattati, rielaborati in luoghi diversi, da sud a nord, da nord a sud. Le ricette che essi propongono non sono mai espressione di una cultura locale, ma frutto di esperienze che si incrociano e si arricchiscono a vicenda. Di questo ci sta parlando Ortensio Lando: di una cultura italiana che non ha bisogno dell'Italia per esistere. ■

MINIATURA LOMBARDA DEL XV SECOLO. FOTO **BRUNO BALESTRINI/ELECTA/AG. GETTY IMAGES**

Siciliana, classe 1992, Roberta Cozzetto si forma in Italia e all'estero prima di realizzare il sogno condiviso con il suo compagno, il cuoco Alessandro Ingiulla, incontrato sui banchi di scuola: aprire Sàpìo, un ristorante tutto loro a Catania, nel 2016. L'impegno e la costanza ottengono importanti riconoscimenti: Roberta è stata Miglior Sommelier per la guida di Identità Golose e Migliore Under 30 per la Sala secondo la guida del Gambero Rosso.

SCOPERTA CONTINUA

Viaggiare e ascoltare. Sono le chiavi per entrare nel mondo del vino, secondo Roberta Cozzetto, che conduce con lo chef Alessandro Ingiulla lo stellato Sàpìo di Catania **di VALENTINA VERCELLI**

SARANNO FAMOSI (MA VOI SCOPRITELI SUBITO)

«Scelgo tre siciliani già noti, ma che sono convinta possano crescere ancora. Nino Barraco produce bianchi bio nella zona di Marsala (*vinibarraco.it*). Agricoltura pulita anche per i vini da uve autoctone e internazionali, come il syrah, di Aldo Viola (*info@viniviola.it*). Badalucco di Pierpaolo e Beatriz: lei è spagnola e ha portato in dote il tempranillo e il verdejo, che qui si sono acclimatati bene (*vinibadalucco.it*)».

BUON BERE QUOTIDIANO

«Dal Nord al Sud Italia ho scelto vini di cantine sia storiche sia nuove, tutti accomunati dalla piacevolezza e dalla capacità di restituire il sapore della terra di origine. Partendo dalla mia Sicilia, il **Grillo 2019 Masseria del Feudo** è un bianco speziato e fresco (**9,50 euro**, ***masseriadelfeudo.it***); risalgo in Campania per il **Fiano di Avellino 2020** di **Feudi di San Gregorio**, intenso, persistente (**10 euro**, ***feudi.it***); in Toscana c'è il vellutato **Rosso di Montepulciano 2019** di **Salcheto** (**9,50 euro**, ***salcheto.it***), mentre in Friuli, il **Ribolla gialla 2020** di **Sirch** mi piace per la sua delicatezza (**11 euro**, ***sirchwine.com***). Finisco in Piemonte, con il **Dolcetto d'Alba Vigna Scott 2019** di **Cavallotto**, fragrante e fruttato (**13 euro**, ***cavallotto.com***)».

ELOGIO DELL' ENOTURISMO

«Dai tempi dell'istituto alberghiero, il fascino che il mondo del vino esercita su di me continua a essere totalizzante. Ogni giorno di riposo l'ho sempre dedicato alle visite in cantina, perché il modo migliore di conoscere il vino è farselo raccontare da chi l'ha prodotto. Ricordo la meraviglia della mia prima visita in un'azienda del Collio friulano, con le vigne curatissime, i cespugli di rose e il panorama mozzafiato. Cosa consiglio a chi voglia abbracciare questa professione? Di affrontarla con serietà, curiosità e umiltà, di ascoltare dai produttori le storie, l'impegno e la complessità che ogni bottiglia racchiude».

DA ASSAGGIARE ALMENO UNA VOLTA

«È una scelta difficile perché la lista sarebbe lunghissima. Mi affido a tre etichette che hanno fatto la storia dell'enologia italiana, sorprendenti per eleganza e complessità, ma soprattutto per la loro capacità di sfidare il tempo: il **Barbaresco Pajè** di **Roagna** (**135 euro**, ***roagna.com***), figlio di un'agricoltura rispettosa; il **Masseto** di **Tenuta Masseto** (**900 euro**, ***masseto.com***), un'icona; il **Trebbiano d'Abruzzo** di **Valentini** (**70 euro**, ***tel. 0858291138***), sempre tra i migliori bianchi d'Italia».

INCANTO ESOTICO

Che cosa c'è dietro a un modo di bere che è tornato a spopolare? Molto più di frutta tropicale e ombrellini di carta

di **ANGELA ODONE**

Difficile condensare in poche righe quello che due imprenditori americani (i creatori dello stile tiki, dal nome delle immagini sacre polinesiane) hanno inventato attingendo a piene mani all'immaginario culturale dei «Mari del Sud». E non stiamo parlando solo di complessi cocktail a base di rum (forse i più impegnativi della miscelazione moderna), ma di un movimento che è esploso nel secondo dopoguerra, cioè quando il desiderio di evasione era la prima urgenza, con il boom economico alle porte. Quali porte? Forse le stesse di quei locali creati per dimenticare la realtà e vivere, seppure per poche ore, in un sogno esotico fatto di rum, frutta, fiori e piante tropicali, divinità primitive, statue apotropaiche, camicie a fiori e tavole da surf. Un mix seducente e totalizzante che partendo dalla miscelazione ha influenzato l'architettura e la musica, la pittura, la moda, l'arredamento e il cinema. E mentre anche noi aspettiamo di evadere (finalmente), meglio fare come nel film *Blue Hawaii* (1961) dove uno smagliante Elvis Presley e un'esilarante Angela Lansbury (colazione a parte, ha sempre un cocktail in mano) sorseggiano e festeggiano a Mai Tai. ■

Mai Tai

Insieme allo Zombie, è uno dei cocktail più rappresentativi dello stile tiki. Per prepararlo, ecco la ricetta ufficiale IBA (International Bartenders Association). Versate 4 cl di **rum chiaro**, 2 cl di **rum scuro**, 1,5 cl di **Orange Curaçao**, 1,5 cl di **orzata** e 1 cl di **succo di lime** appena spremuto in uno shaker con **ghiaccio**. Filtrate nel bicchiere colmo di ghiaccio tritato e decorate con ananas, scorza di lime e foglioline di menta, oppure con una ciliegia sciroppata.

con lo spirito giusto

Mediterraneo
Lo sciroppo di mandorle è tra i più usati nella miscelazione. Quello di Monin va provato anche per correggere un caffè o diluito in un bicchiere di soda. *monin.com*

Setoso
Molto morbido, ideale per i drink, il rum Zacapa 23 ha profumi di frutta disidratata e confettura di albicocche, noce moscata e tabacco, nel finale, note di caffè e cannella. *zacaparum.com*

Agrumato
Trovate tutte le sfumature di sapore dell'arancia nel liquore Monin Orange Curaçao: scorza essiccata, fresca e candita. Originale su una coppa di gelato alla crema. *monin.com*

Cristallino
Il Rum Diplomático Planas è un blend invecchiato fino a sei anni. Fresco, elegante, con aromi di frutta tropicale. *compagniadeicaraibi.com*

FOTO AG. SHUTTERSTOCK

AMICI MIEI

Treviso, Madrid, Sydney: i bigoli di Daniele hanno fatto il giro del mondo, mettendo d'accordo tutti. Merito del papà e di un frullatore a immersione **di SARA TIENI**

Parte da Roncade (nel Trevigiano) e finisce in Australia la ricetta di questo primo piatto sapido e gustoso, raccontata da Daniele Crozzolin, ventotto anni, nutrizionista e intossicologo, un lavoro in una multinazionale alimentare e una conviviale passione per la cucina. «Grande classico delle famiglie venete, i bigoli sono un cavallo di battaglia di mio padre. Lui cucina poco, ma certi piatti gli vengono davvero bene. A casa nostra sanciscono le vigilie di Natale e di Pasqua. Io invece li preparo per gli amici o quando mi assale la nostalgia: non vivo ormai con i miei da dieci anni. Nel frattempo ho vissuto a Madrid, per preparare la tesi, e a Sydney per un anno: lì è cresciuta mia madre Angela. Per dargli un tocco australiano sfumavo la cipolla con del Sauvignon Blanc, tipico della parte sud del Paese». E sono piaciuti molto anche agli antipodi: «Una volta, ad Adelaide, li abbiamo mangiati con le bacchette: non c'erano abbastanza forchette così, in quel gruppo internazionale di ragazzi che andava dal Vietnam alla Colombia, ci siamo arrangiati. E i bigoli sono scomparsi in un attimo». Oltre al vino («Buono, mi raccomando!»), il segreto, rivela Daniele, è frullare con un mixer a immersione una parte della salsa, unendo un mestolo di acqua di cottura. «A Madrid insegnai a farlo alla responsabile del mio laboratorio: convinse anche gli scettici della pasta. Non trovate i bigoli? Potete arrangiarvi con degli spaghettoni oppure, in emergenza, con dei bucatini». ■

Piatti Tognana.

FOOD STYLING **J. NÉDERLANTS**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

BIGOLI IN SALSA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **150 g bigoli**
- **40 g filetti di acciuga sott'olio**
- **1 cipolla dorata piccola**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tritate la cipolla e soffriggetela dolcemente in padella con un velo di olio.
Aggiungete quindi 1 bicchiere scarso di vino bianco e stemperate con 2 mestoli di acqua bollente, tenendo il fuoco basso. Appena l'acqua si sarà asciugata, unite le acciughe e ancora un po' di acqua bollente; quando le acciughe si saranno sciolte, spegnete il fuoco.
Mettete a cuocere i bigoli: salate l'acqua meno del solito, poiché il sugo risulterà già abbastanza sapido.
Trasferite ¾ della «salsa» in una ciotola, versatevi 1 mestolo di acqua di cottura della pasta e frullate con il frullatore a immersione.
Riaccendete il fuoco sotto la padella con la «salsa» rimasta, unite i bigoli, scolati al dente, e la salsa frullata.
Distribuite i bigoli nei piatti e serviteli, godendoli con un bel Prosecco, come consiglia Daniele.

L'ARTE VERA DEL CONVIVIO

La perfezione di un'apparecchiatura sarà solo una fredda esibizione se non è accompagnata dai gesti che comunicano il calore dello stare insieme **di FIAMMETTA FADDA**

Si parla tanto di bon ton a tavola e sembra che la cosa inizi e finisca nel mettere piatti e posate, bicchieri e tovaglioli giusti al posto giusto. Ma mai si parla della dimensione immateriale che sovrasta e giustifica la cura di tutto ciò. Eppure che si sia in due o in dieci, sedersi insieme a tavola è partecipare a un convivio nel senso etimologico della parola: con-vivere, cioè vivere-con: essere insieme non solo per spartire il nutrimento materiale ma, soprattutto, per spartire il nutrimento emotivo. Con gli ospiti, certo, ma soprattutto con chi ci è più vicino, perché questo anno segnato dall'isolamento di buono ha avuto che ci ha fatto apprezzare che fortuna sia trovarsi insieme, guardarsi negli occhi, sorridere, parlare, far sentire importanti e amate le persone con cui con-dividiamo la tavola. Ecco allora qualche passaggio fondamentale.

MASTICARE CON ELEGANZA

Non parlare con la bocca piena è regola di galateo onorata da Monsignor della Casa a Giacomo Leopardi, ai manuali contemporanei di buone maniere. Ma altrettanto importante è non fare domande a qualcuno mentre sta masticando costringendolo a infrangere la regola o obbligandolo a inghiottire il boccone o parlare mettendosi il tovagliolo davanti alla bocca, il che peggiora, se possibile, le cose.

CONVERSARE CON LEGGEREZZA

La conversazione a tavola è un po' come un elegante palleggio su un campo da tennis in un giorno molto caldo. Qui i ritmi sono dettati dall'assaporare e dal piacere di ascoltare. Perciò non interrompete chi sta parlando come se voi aveste cose più importanti da dire. Attendete con calma il momento opportuno. Per trovare la giusta tempistica deponete le posate sul piatto tra un boccone e l'altro (manici appoggiati sui bordi, non sulla tovaglia) e rilassatevi ascoltando. Purtroppo siamo noti nel mondo per l'abitudine di parlare a voce altissima a tavola. Esprimersi a bassa voce regala garbo e intimità alla conversazione. Nel parlare gli occhi si spostano da un commensale all'altro per farli partecipi del racconto perché non è questo il luogo né il momento per i siparietti delle confidenze segrete. Naturalmente si può ridere di gusto. Ma con gusto. Il che non toglie che un brindisi con un epico «cin cin» sia felicemente pop.

COCCOLARE I VICINI

Per buono che sia quello che c'è nel piatto, il vero motivo per cui state con-dividendo il pasto è il piacere di stare insieme. Fatelo capire con quelle attenzioni che dimostrano l'empatia con chi vi sta accanto: rabboccate l'acqua e il vino nel bicchiere (sì, anche se è la zia), allungate il cestino del pane, porgete il piatto da portata, raccogliete e sostituite il tovagliolo caduto a terra.

ESERCITARE IL GESTO

Regola supplementare: anche la gentilezza ha le sue regole di bon ton. Non si passa davanti al vicino col gomito per allungare qualcosa (no, anche se è la nonna); i piatti, singoli o da portata, si porgono sostenendoli con le due mani, non afferrandoli per il bordo con le dita. Il piatto comune si porge con le posate rivolte verso chi si deve servire, oppure si sostiene il piatto con una mano e si porgono le posate di portata con l'altra dal lato sinistro.

PENSARE COMODO

Tutto ciò sarà molto più piacevole se i con-vitati staranno comodi. Un documentario del Quirinale, riprendendo l'apparecchiatura per un pranzo ufficiale, mostra i camerieri intenti a verificare con l'aiuto di un metro che ogni invitato disponga di 55 centimetri esatti. Le trattorie li riducono a 50 scarsi, i grandi ristoranti li estendono a 65-70. Che vuol dire poter appoggiare con comodità le braccia ai lati del proprio posto, poter manovrare le posate, essere serviti senza disturbare il vicino, alzarsi con agio. Il Covid ci ha costretto a un metro di distanza, adesso accorciamolo ma senza esagerare.

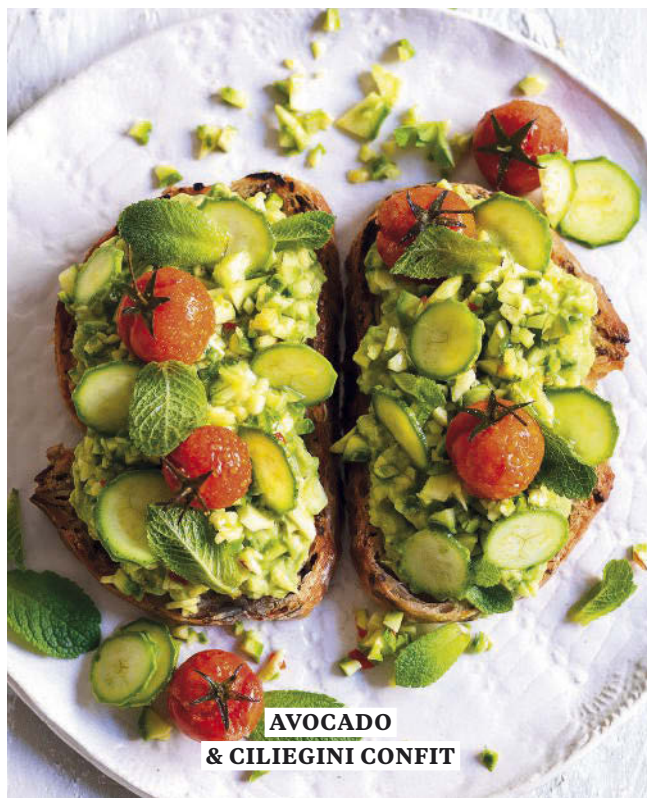
REGALARE ALLEGRIA

Sedersi a tavola insieme è una cerimonia, una pausa dagli obblighi quotidiani e deve essere un momento di buon umore. Tanto più adesso, dopo aver sperimentato quanto sia triste mangiare da soli e amaro questionare a tavola e poi ritrovarsi chiusi nello stesso spazio. Per venti minuti o tre ore impegnatevi ad adottare un ritmo diverso, scandito dal sorriso, dalla conversazione, dalla mescolanza della simpatia e degli affetti. Tra l'altro, si apprezzano di più i sapori, la digestione e l'assimilazione migliorano, il colorito diventa splendente. ■

THE DINNER PARTY, CROMOLITOGRAFIA DEL 1893, FOTO **STOCK MONTAGE/GETTY IMAGES**

SALSICCIA DI BRA
& PESTO DI FINOCCHIETTO

SGOMBRO & MELA VERDE

POMODORO & RICOTTA

AVOCADO
& CILIEGINI CONFIT

B R U S C

OTTO VARIAZIONI SU UNA FETTA DI PANE

BURRO DI ARACHIDI & RABARBARO

Quella tradizionale, rustica e abbrustolita («bruscata»), diventa la base per invenzioni di gusto irresistibili e nuovi abbinamenti, anche dolci

ricette JOËLLE NÉDERLANTS
testi LAURA FORTI
foto RICCARDO LETTIERI
styling BEATRICE PRADA

HETTE

SALSICCIA DI BRA & PESTO DI FINOCCHIETTO

Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI
250 g salsiccia di Bra
30 g finocchietto
25 g mandorle pelate
15 g capperi dissalati
6 fettine di baguette
½ gambo di sedano
olio extravergine di oliva
aglio
cedro

Frullate con il mixer a immersione il finocchietto con le mandorle, i capperi, un pezzetto di aglio sbucciato e 100 g di olio, fino a ottenere un pesto.
Abbrustolite leggermente le fette di pane. Spalmatele con il pesto, quindi sbriciolatevi sopra la salsiccia di Bra.
Completate con il sedano tagliato a fettine, foglie di finocchietto e scorza di cedro grattugiata.

SGOMBRO & MELA VERDE

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
200 g robiola di Roccaverano
250 g filetti di sgombro sott'olio
120 g cetriolo fresco
40 g zucchero
4 fette di pane integrale con i semi
½ mela verde
sottaceti a piacere
limone
olio extravergine di oliva
pepe

Tagliate la scorza di 1 limone con un pelapatate, in modo da ricavare solo la parte gialla. Raccogliete le scorze in una casseruola con 40 g di acqua e 40 g di zucchero. Portate a bollore e cuocetele poi per 4-5 minuti. Scolatele e tenetele da parte.
Pulite il cetriolo, sbucciatelo, eliminate i semi e tagliatelo a mezze fettine sottili.
Tagliate a fette sottili anche la mela, senza sbucciarla.
Abbrustolite le fette di pane con un filo di olio, in padella o al forno.
Spalmate la robiola sul pane, poi disponetevi i filetti di sgombro spezzettati. Completate con la mela, i cetrioli e sottaceti a piacere: noi abbiamo utilizzato cavolfiori in aceto di barbabietola.
Completate la bruschetta con le scorze di limone, un filo di olio e pepe.

POMODORO & RICOTTA

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PEZZI
600 g pomodori perini
2 fette di pane bianco rustico
ricotta dura affumicata
olio extravergine di oliva
basilico – aglio
sale – pepe

Scaldate un velo di olio con 1 spicchio di aglio, a fuoco medio-basso, e lasciatelo insaporire per qualche minuto. Spegnete.
Tostate il pane in forno o in padella e conditelo con l'olio aromatizzato.
Scottate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi. Sbucciateli, eliminate i semi e tagliate i filetti a tocchetti.
Distribuiteli sulle fette di pane, condite con un altro filo di olio, sale e pepe.
Completate con basilico fresco e scaglie di ricotta affumicata.

AVOCADO & CILIEGINI CONFIT

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
200 g zucchine baby
10 pomodorini ciliegia
4 fette di pane bianco con i semi
1 avocado – menta
zucchero
peperoncino fresco
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pulite l'avocado e sminuzzate la polpa ricavando un battuto.
Tagliate a rondelle 3 o 4 zucchine e riducete le altre a dadini.
Mescolate i dadini con il battuto di avocado, insaporite con un pezzetto di peperoncino tritato, erba cipollina a rocchetti, 2 cucchiai di olio e una presa di sale.
Condite i pomodorini (lasciate pure il picciolo) con olio, sale e zucchero. Cuoceteli in padella per 15 minuti, finché non cominciano ad ammorbidirsi.
Abbrustolite le fette di pane con un filo di olio, copritele con il battuto di avocado, completate con le rondelle di zucchina, i pomodorini, foglie di menta e pepe.

ASPARAGI & UOVA MORBIDE

Impegno Medio
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
500 g asparagi verdi
4 uova
4 fette di prosciutto crudo
4 fette di pane
cerfoglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Spennellate le fette di pane con un filo di olio e abbrustolitele in padella o in forno.
Cuocete le uova immergendole in acqua bollente per 5 minuti. Toglietele, raffreddatele in acqua fredda e sgusciatele delicatamente.
Pulite gli asparagi (eliminate la parte più fibrosa alla base con un pelapatate); dividete le punte dai gambi. Cuoceteli separatamente, i gambi per 4 minuti, le punte per 2 minuti.
Sminuzzate i gambi con un coltello, fino a ottenere un battuto; conditelo con olio, sale e pepe.
Fate seccare le fette di prosciutto nel forno a microonde, tra due foglie di carta da forno, per 2-3 minuti alla massima potenza (in alternativa, usate una padella antiaderente). Fatele asciugare, quindi spezzettatele.
Componete le bruschette distribuendo sulle fette di pane il battuto di asparagi, le uova morbide, le punte degli asparagi e i pezzettini di prosciutto.
Completate con cerfoglio a piacere, sale e pepe.

ASPARAGI
& UOVA MORBIDE

BLU DI CAPRA & FRAGOLE

BURRO DI ARACHIDI & RABARBARO

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
300 g gambi di rabarbaro
80 g zucchero
4 fette di pan brioche
4 cucchiai di burro di arachidi
arachidi non salate
melissa – burro

Pulite il rabarbaro e tagliatelo a tocchetti. Raccoglieteli in una casseruola con 70 g di zucchero; quando saranno morbidi, ma ancora interi, toglietene qualcuno e tenetelo da parte; lasciate cuocere il resto per altri 10 minuti, finché non otterrete una composta. Lasciatela raffreddare. **Abbrustolite** intanto le fette di pan brioche in una padella con una piccola noce di burro e 1 cucchiaio di zucchero. **Spalmate** le fette con il burro di arachidi, creando un avvallamento al centro; riempitelo con la composta e i pezzetti di rabarbaro canditi. **Guarnite** con arachidi e foglie di melissa.

BLU DI CAPRA & FRAGOLE

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
400 g fragole pulite
200 g formaggio blu di capra
4 fette di pane alle noci – rucola
olio extravergine di oliva
aceto balsamico – pepe

Tostate le fette di pane in padella. **Tagliate** le fragole in parte a dadini, in parte a spicchi: potrete così facilmente coprire la superficie delle fette con i dadini, e mantenere consistenza con gli spicchi. **Sbriciolate** il formaggio. **Condite** le fette di pane tostate con un filo di olio, distribuitevi sopra il formaggio sbriciolato e le fragole. **Completate** con foglie di rucola, pepe e 1 cucchiaio di un buon aceto balsamico.

MASCARPONE & CAFFÈ

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
200 g ricotta
150 g mascarpone
60 g zucchero semolato
4 fette di pan brioche
2 tazzine di caffè
Marsala
zucchero a velo
cacao amaro
fave di cacao

Scaldate il caffè con lo zucchero semolato e 2 cucchiai di Marsala. Spegnete quando lo zucchero si sarà ben sciolto. **Abbrustolite** le fette di pan brioche in una padella antiaderente. **Lavorate** la ricotta con una frusta, finché non diventa una crema, quindi mescolatela con il mascarpone e 2 cucchiai di zucchero a velo. **Bagnate** le fette di pane con lo sciroppo di caffè e Marsala, quindi distribuitevi sopra la crema di ricotta e mascarpone. **Completate** con il cacao amaro e fave di cacao spezzettate.

MASCARPONE & CAFFÈ

Alessia Fendi, figlia di Alda e responsabile di Rhinoceros Gallery, spazio sperimentale e polifunzionale al Foro Boario di Roma. Progettato dall'architetto Jean Nouvel, ospita mostre, collezioni e, all'ultimo piano, il ristorante Entr'acte.

UNA CENA IN GALLERIA

All'ultimo piano della Rhinoceros Gallery, Alessia Fendi ci ospita nel ristorante Entr'acte, dove si mangiano piatti italiani di stagione e si guarda Roma dall'alto. Ma solo dopo aver visitato la mostra in corso

di ADRIANO ALIMONTI, foto GIACOMO BRETZEL

Alessia Fendi ci aspetta sulla terrazza del ristorante Entr'acte all'ultimo piano di Rhinoceros Gallery, uno spazio polifunzionale che sua madre Alda ha voluto regalare a Roma, ristrutturandolo e aprendolo al pubblico nel 2018 (*rhinocerosgallery.com*).

Per riprogettare il palazzo seicentesco, occupato fino a qualche anno fa da alloggi popolari, ha incaricato l'architetto francese Jean Nouvel, che ne ha rispettato l'identità e le stratificazioni, aggiungendo segni ipercontemporanei. Il risultato è un luogo di respiro internazionale, con funzioni diverse a seconda del piano. Al piano terra ha sede Esperimenti (la fondazione di Alda Fendi) e la galleria d'arte. Sopra si trovano venticinque appartamenti anticonvenzionali, anch'essi disegnati e arredati da Jean Nouvel. In cima, c'è il ristorante panoramico: una sala da pranzo e le terrazze del quinto e sesto piano con vista sulla città, «come un ciclorama», secondo la definizione dell'architetto.

Ma partiamo dall'ingresso su via dei Cerchi. Alessia è molto fiera della galleria, essendo una grande appassionata d'arte e una collezionista come sua madre. «La sua presenza è insostituibile», esordisce nel nostro incontro. «Questo palazzo delle arti è stato un suo sogno, strenuamente inseguito».

Chiunque voglia accedere agli appartamenti e al ristorante deve comunque attraversare, gratuitamente, lo spazio espositivo, attraversare il bello, guardare, anche solo di sfuggita, la mostra in corso. Fino a luglio 2021, si visitano il progetto fotografico *EverAfter* di Claudia Rogge e l'installazione multimediale *Dante. In a private dream* di Raffaele Curi, entrambi dedicati ai settecento anni dalla scomparsa del poeta.

La Fondazione di Alda Fendi fa della sperimentazione la propria idea d'arte, dall'avanguardia fino all'antico. Grazie alla collaborazione con il museo Ermitage di San Pietroburgo, che ogni anno presta un capolavoro, sono già stati esposti l'*Adolescente* di Michelangelo, nel 2019, e un dipinto di El Greco l'anno successivo. Salendo le scale del palazzo, il cavedio al centro è diventato un teatro verticale sul quale sono proiettati video d'arte 24 ore su 24.

Alla Rhinoceros Gallery, l'arte arriva anche in cucina. Seduti a un tavolo con vista spettacolare sulla città, sia dentro sia fuori sulle due terrazze, si mangiano piatti italiani, preparati con ingredienti di stagione. Ora che si va verso l'estate, si ordinano un'idea di parmigiana, come stuzzicante antipasto, poi linguine, ricciola, dragoncello e limone candito e polpo alla plancia con finocchio arrosto e pompelmo, e per dolce un babà alla crema di limone e rum. Nella carta dei vini ci sono quattrocento etichette per accompagnare il pranzo, o per un aperitivo all'aperto, in una delle scenografie più affascinanti del mondo: Roma dall'alto, ovvero un mare di tetti e cupole.

«Vivere questa atmosfera è un dono meraviglioso», ci fa notare Alessia. «Nell'ansa del Tevere di fronte fu trovata la cesta con Romolo e Remo. È proprio qui che nasce la Città Eterna». Dopotutto, Entr'acte, come dice il nome del ristorante, è davvero un intervallo per immergersi nella bellezza, che comincia al piano terra, varcando la soglia della galleria, e finisce sotto il cielo. ■

Sopra, tavola con vista sull'Altare della Patria e altri monumenti di Roma, dal ristorante Entr'acte, all'ultimo piano della Rhinoceros Gallery. Sotto, nel menù, polpo alla plancia, finocchi e pompelmo.

PER IPER LA GRANDE I

APPUNTAMENTO IN ENOTECA

I l vino è un elemento imprescindibile del nostro stile di vita, della nostra cultura del cibo e della tavola, sia quella di tutti i giorni sia quella delle grandi occasioni. Dalle pendici dell'Alto Adige alle vigne in riva al mare della Sicilia, l'Italia è un susseguirsi di grandi e piccoli produttori, vitigni internazionali e autoctoni, rarità locali e bottiglie che tutto il mondo ci invidia. Come trovarli e come sceglierli? Ci pensa Iper La grande i, dal 1974 la prima catena di ipermercati 100% italiana con la missione di rendere la qualità accessibile, a tutti e ogni giorno: anche per il vino. Iper seleziona in tutto il Paese i vini di **piccoli produttori** che lavorano con grande impegno i loro appezzamenti familiari. Va alla scoperta di **vignaioli**, li distribuisce e li valorizza grazie al suo marchio Grandi Vigne. L'etichetta riporta nome e cognome dell'azienda agricola produttrice, il nome del vino ed è stata appena rinnovata nell'immagine per guidare nella scelta e trasmettere ciò che ogni vino rappresenta: territorio, origini, stili, particolarità specifiche di ogni singola cantina. Un nuovo design che ravviva la passione per il vino di chi lo beve e chi lo produce con amore.

● **WWW.GRANDIVIGNE.IT**

I GRANDI ROSSI

Grandi Vigne è il marchio che dal 2007 rappresenta i vini selezionati da Iper. Grandi rossi prodotti con le migliori uve, bottiglie riserva invecchiate in botte, rossi e bianchi giovani e da bere tutti i giorni, rosati e poi tante bollicine, da stappare per festeggiare nelle occasioni speciali. Come in un'enoteca, da Iper La grande i trovate tante proposte per esplorare il nostro patrimonio enologico e per trovare la bottiglia ideale da abbinare dall'antipasto al dolce.
I ROSSI
I ROSATI
I BIANCHI
I GRANDI BIANCHI
La Fumosa
CANNONAU DI SARDEGNA
Denominazione di Origine Controllata
Grandi Vigne
I Monticelli
OLTREPÒ PAVESE
BARBERA
Grandi Vigne
Praiselle
CHIARETTO DI BARDOLINO
Denominazione di Origine Controllata
LE SELVE
VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI
Denominazione di Origine Controllata
CLASSICO SUPERIORE
Grandi Vigne
PROVINCIA DI PAVIA
MOSCATO
Grandi Vigne
ALTO ADIGE
Denominazione di Origine Controllata
IPER La grande

MODENA ITALIA
Mazzetti
L'ORIGINALE

RICETTARIO

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 135**

Vassoio ovale e piattino con decori rossi **Bitossi Home**, piatti a forma di fiori **Funky Table**.

ricette MARIA DONATI, MARCO MORETTO, ALESSANDRO PROCOPIO, testi LAURA FORTI
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

ANTIPASTI

FOCACCIA COLORATA (GIALLA)

Piatto della ratatouille, vassoio tondo e canovaccio di fondo della focaccia **Bitossi Home**, tovaglioli a righe e piattino con bordo giallo **Funky Table**.

Segnaposto verde del carpaccio **Les-Ottomans**, americana tonda di rafia azzurra e ciotolina bianca a forma di fiore **Funky Table**, vassoio tondo della torta, canovaccio di fondo e piattino con decoro bianco e blu a spirale **Bitossi Home**.

CARPACCIO, INSALATA RICCIA E BIETOLE COLORATE

TORTA SALATA NERA CON SEPPIE & CO.

I NOSTRI CUOCHI

MARIA DONATI
Pasticciera, ma anche cuoca, ha lavorato in diversi ristoranti e oggi insegna nella nostra Scuola. Questo mese ci sorprende con invenzioni artistiche, quasi pittoriche. Non perdetevi le uova al forno con latte di cocco verde.

MARCO MORETTO
Il cuoco della Locanda del Notaio a Pellio Intelvi, innamorato dei risotti, questa volta ha giocato con noi per proporci piatti in tema: le sue cipolline sono una partita di tris, e la carne con le verdure sembra una scacchiera o un cubo di Rubik.

ALESSANDRO PROCOPIO
Sapevamo che lo chef di cucina del D'O ha una grande fantasia, ma in questo ricettario si è superato, creando piatti belli e divertenti, tra ricordi di film e trovate a effetto come le tagliatelle invisibili.

FOCACCIA COLORATA (ROSSA)

ANTIPASTI

FOCACCIA COLORATA (GIALLA O ROSSA)

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Per esperti
Tempo 2 ore più 16 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
500 g farina 0 o Manitoba
20 g olio – 8 g sale
2 g lievito di birra secco
2 bustine di zafferano (per la focaccia gialla)
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro (per la rossa)
sale grosso

Impastate la farina con 400 g di acqua, il lievito e l'olio. Quando il composto comincia a prendere forza, unite anche il sale.
Aggiungete lo zafferano, per una focaccia gialla, oppure il concentrato di pomodoro per una rossa. Lavorate l'impasto finché non sarà liscio e omogeneo.
Mettetelo in un recipiente coperto con la pellicola e lasciatelo lievitare in frigo per 12 ore.
Toglietelo dal frigo, lasciatelo 1 ora a temperatura ambiente, quindi fate una piegatura ogni 30 minuti per 3 volte: stendete il panetto a triangoli, piegatelo a portafoglio in tre parti, poi ridategli una forma di palla, lasciando le «giunture» sotto, e fate riposare fino alla successiva piegatura. Dopo la terza, lasciate lievitare per 2 ore, fino al raddoppio.
Riprendete poi l'impasto e stendetelo in una teglia. Ungetelo di olio in superficie e, con anche le mani unte di olio, fate dei buchi su tutta la superficie della focaccia.
Infornate a 190 °C per 30-40 minuti.
Guarnite poi le focacce con sale grosso. Noi abbiamo anche aggiunto pomodorini gialli e fiori di calendula su quella gialla e petali di ibisco rosso secco su quella rossa.

RATATOUILLE COME NEL FILM

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g zucchine
700 g pomodori perini medi

Disponete le fettine di verdure alternandole in strisce lunghe quanto la teglia del forno. Conditele con olio, sale e foglioline di timo, poi infornarnatele a 200 °C per 10 minuti.

600 g melanzane lunghe
400 g pomodori cuore di bue
350 g 3 patate a pasta gialla
aglio
origano fresco
timo – erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale

Pelate le patate e mondate pomodori perini, zucchine e melanzane. Tagliate tutte le verdure a fettine.
Rivestite 2 o 3 placche con carta da forno. Create delle strisce con le fettine di verdure alternate, sistemandole leggermente sormontate una sull'altra, come se doveste «strisciare» un mazzo di carte.
Condite le verdure con un filo di olio, sale e foglie di timo, quindi infornate a 200 °C per 10 minuti.
Sfornate e lasciate intiepidire.
Arrotolate quindi le strisce su loro stesse, unendone tre in una grossa rosa. Una quarta chiudetela invece a «braccialetto» e appoggiatela sopra la rosa. Ripetete l'operazione fino a ottenere 4 ratatouille.

PER LA SALSA
Scottate i pomodori cuore di bue per eliminare la pelle, scartate anche i pochi semi e tagliate la polpa a pezzetti. Cuoceteli in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, e sale per 15 minuti, quindi frullate e completate con origano ed erba cipollina.
Servite le ratatouille con la salsa e foglie di origano fresco.

CARPACCIO, INSALATA RICCIA E BIETOLE COLORATE

Cuoca Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g carpaccio di manzo
100 g senape in grani
20 g aceto
4 coste di bietola rosse, con foglia
3 ravanelli – 2 uova
1 cespo di insalata riccia
1 cetriolo
olio di semi di girasole
olio extravergine di oliva
sale

Pulite l'insalata riccia e le bietole. Se volete, potete separare le foglie dai gambi: mescolate le foglie con la riccia e tagliate i gambi a striscioline sottili. In alternativa, lasciate le bietole intere.
Condite l'insalata con olio extravergine e sale.
Pulite il cetriolo e tagliate a striscioline la parte verde. Mettetelo a bagno in acqua e ghiaccio.
Pulite i ravanelli e tagliateli a rondelle sottilissime. Mettete anch'esse in acqua e ghiaccio.
Sbattete le uova e montatele con una frusta, versandovi sopra a filo l'olio di semi, fino a ottenere una maionese. Completatela con l'aceto, sale e la senape.
Servite il carpaccio con l'insalata, formando piccoli involtini. Unite ravanelli e cetrioli ben scolati. Completate con un filo di olio extravergine e accompagnate con la maionese.

Il nero di seppia è un pigmento scuro contenuto nella sacca azzurrina dell'inchiostro all'interno del mollusco, tra le branchie. Colora le preparazioni e rafforza il sapore di mare.

TORTA SALATA NERA CON SEPPIE & CO.

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 1 ora e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER LA PASTA BRISÉE
500 g farina
260 g burro morbido
2 uova
sale
PER IL RIPIENO
250 g latte
30 g nero di seppia
3 uova – 3 totani
3 moscardini
2 seppie
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA PASTA BRISÉE
Impastate gli ingredienti fino a ottenere un panetto morbido e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 1 ora.
PER IL RIPIENO
Mescolate le uova con il latte, il nero di seppia, sale e pepe.
Pulite i molluschi, mettete da parte i ciuffi e tagliate i sacchi a striscioline.
Saltatele in una padella calda con un filo di olio, per 1-2 minuti.
Liberate la padella e nella stessa saltate anche i ciuffi tagliati a tocchetti, per 1-2 minuti.
PER COMPLETARE
Stendete ⅔ della pasta a uno spessore di circa 5 mm e con essa foderate uno stampo da crostata (ø 25 cm), coprendo anche i bordi, che devono avere un'altezza di 3-4 cm. Rifilate l'eccesso e rimettete lo stampo foderato in frigorifero per 10 minuti.
Toglietelo dal frigo e distribuite sul fondo le striscioline dei molluschi. Colmate con il composto di uova al nero di seppia e terminate con i ciuffi dei molluschi.
Stendete la pasta rimasta e utilizzatela per coprire la torta: potete predisporre una griglia come abbiamo fatto noi oppure creare le classiche strisce incrociate delle crostate. Fissatele, premendo sui bordi.
Infornate la torta a 180 °C per 30-40 minuti.
Sfornatela e lasciatela intiepidire prima di servirla, guarnendo a piacere con foglie di prezzemolo.

PRIMI

PACCHERI IN PIEDI RIPIENI DI TROTA

Vassoio verde di ceramica con effetto intrecciato **Les-Ottomans**, piattini a forma di fiore, americana verde di rafia e tovaglioli a righe **Funky Table**, piatti fondo e piano dei paccheri **Bitossi Home**.

GHIACCIOLI DI RISO AL SALTO

Piatto delle tagliatelle **Tognana**, piatto piano e sottopiatto **Bitossi Home**, tovagliolo a righe **Funky Table**.

TAGLIATELLE INVISIBILI, POMODORINI E POLPA DI GRANCHIO

PRIMI

PACCHERI IN PIEDI RIPIENI DI TROTA

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **700 g filetti di trota salmonata puliti e spellati**
- **600 g paccheri**
- **500 g robiola**
- **1 broccolo**
- **½ cipolla**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **olio extravergine di oliva**
- **burro – sale – pepe**

Tagliate la cipolla a striscioline e fatela appassire in una padella con un filo di olio. Unitevi i filetti di trota tagliati a pezzettini e rosolateli, schiacciandoli con una forchetta, in modo da spappolarli. Spegnete e mettete a raffreddare in frigorifero.
Lessate i paccheri e scolateli al dente.
Mescolate la trota con la robiola, sale e pepe. Riempite i paccheri con questo composto, sistemateli in una pirofila, in piedi uno vicino all'altro, cospargeteli con parmigiano grattugiato e fiocchetti di burro, quindi infornate sotto il grill fino a gratinatura, per 5-10 minuti.
Dividete il broccolo a ciuffetti e sbollentateli in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolateli e saltateli in padella con un filo di olio per 2 minuti. Serviteli insieme con i paccheri appena sfornati.

GHIACCIOLI DI RISO AL SALTO

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
più 35 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g riso Vialone nano**
- **120 g Grana Padano Dop**
- **30 g pinoli**
- **2 bustine di zafferano**
- **2 tuorli**
- **1 mazzo di rucola**
- **brodo vegetale – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Tostate il riso in una casseruola, senza grassi. Aggiungete le bustine di zafferano, bagnatelo con 2 mestoli di brodo, quindi portatelo a cottura, aggiungendo il brodo che serve, in 16-18 minuti, badando che risulti ben asciutto.
Lasciatelo intiepidire, quindi unitevi 70 g di grana grattugiato, i tuorli e una presa di sale.
Pressatelo negli stampi per i ghiaccioli, leggermente unti, inserite gli stecchi e lasciate raffreddare completamente in frigorifero. Alla fine sformateli.
Rosolateli in padella, delicatamente, con un filo di olio, per circa 2 minuti per lato. Fateli riposare per 15 minuti. Serviteli con la rucola, condita con i pinoli tostati, il grana rimasto a scaglie, olio e sale.

TAGLIATELLE INVISIBILI, POMODORINI E POLPA DI GRANCHIO

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 1 ora e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g pomodorini ciliegia rossi**
- **700 g brodo vegetale**
- **200 g pomodorini ciliegia gialli**
- **200 g pomodorini ciliegia verdi**
- **200 g polpa di granchio**
- **16 g gelatina alimentare in fogli**
- **5 g agar agar**
- **peperoncino**
- **basilico – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

PER IL CONDIMENTO
Frullate 600 g di pomodorini rossi, setacciate e scaldate la salsa ottenuta in una padella con un filo di olio, sale, basilico e 1 peperoncino, per 15 minuti. Lasciate poi raffreddare.
Tagliate a metà gli altri pomodorini rossi, i gialli e i verdi; conditeli con un filo di olio e infornateli a 160 °C per 10-12 minuti. Fate raffreddare.
PER LE TAGLIATELLE
Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Scaldate il brodo con l'agar agar fino a bollore, poi cuocetelo, mescolando con una frusta, per 3 minuti.
Aggiungete la gelatina strizzata e fatela sciogliere.
Versate il composto in 2 o 3 pirofile, in modo da formare uno strato di 3-4 mm di spessore; lasciate rapprendere la gelatina fuori del frigo per 30 minuti, quindi mettete in frigo per 1 ora.
Togliete i fogli di gelatina dalle pirofile, tagliateli a strisce ottenendo le tagliatelle.
Condite la polpa di granchio con olio, peperoncino, sale e pepe.
Servite le tagliatelle con la salsa, i pomodorini al forno e la polpa di granchio.

UN SOLO VINO *per* TUTTO IL MENÙ *(o quasi)*

È la scelta più pratica e sempre possibile, a patto di escludere il dessert. Ma quali caratteristiche deve avere il vino? Naturalmente dipende dai piatti, ma anche dalla stagione. In estate, sarà una bottiglia da servire ben fresca, se non decisamente fredda, con una gradazione alcolica non troppo spinta e, perché no, spumeggiante. Dall'antipasto al secondo, di pesce o di carne che sia, quello che mette d'accordo tutti è un Metodo Classico Rosé, di cui l'Italia è produttrice sempre più generosa, sia dal punto di vista quantitativo sia da quello della qualità. Nella nostra carta degli abbinamenti troverete il Cruasé Brut di Torre degli Alberi, a base di pinot nero dell'Oltrepò, ma ci sono alternative interessanti, provenienti sia dai territori classici, come la Franciacorta e Trento, sia dal resto della penisola. Vi consigliamo anche il **Franciacorta Cuvée Prestige Rosé di Ca' del Bosco** (40 euro, *cadelbosco.com*), il **Trento AlpeRegis Rosé 2015 di Rotari** (21 euro, *rotari.it*), l'**Alto Adige Brut Rosé di Haderburg** (28 euro, *haderburg.it*) e il **Brut Rosé 2018 di Murgo** (18 euro, *murgo.it*), che nasce all'ombra dell'Etna dall'uva nerello mascalese. VALENTINA VERCELLI

PESCI

SPIGOLA AI SALI COLORATI

Casseruola delle sarde **Le Creuset**, canovaccio di fondo e piattini decorati della spigola **Bitossi Home**.

SARDE CON LIMONE «AL CUBO»

Ciotoline e tovagliolo a righe **Funky Table**, canovaccio di fondo **Bitossi Home**.

KEBAB DI SPADA

PESCI

SPIGOLA AI SALI COLORATI

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 kg sale grosso
1 kg 1 spigola
250 g 1 avocado
4 albumi
coloranti alimentari verde e azzurro in polvere
lime – coriandolo
sale fino

Squamate ed eviscerate la spigola.
Mescolate 1 kg di sale grosso con 2 albumi e 8 g di colorante verde e 1 kg di sale grosso con altri 2 albumi e 8 g di colorante azzurro.
Distribuitene qualche cucchiaiata sul fondo di una pirofila, adagiatevi sopra il pesce, quindi copritelo con i sali colorati, alternandoli e mescolandoli secondo fantasia.
Infornate a 200 °C per 20 minuti.
Preparate intanto una salsa di accompagnamento, schiacciando la polpa dell'avocado con una forchetta; conditela con qualche foglia di coriandolo tritato, una presa di sale e il succo di 1 lime.
Completate con foglie di coriandolo intere.

SARDE CON LIMONE «AL CUBO»

Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g sarde pulite
60 g aceto di vino bianco
55 g zucchero semolato
2 spicchi di aglio
2 gambi di lemon grass
1 grosso limone biologico
foglie di limone
aneto – succo di limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Lavate bene il limone e tagliatelo a dadini, conservando tutto: buccia, polpa e succo. Rimuovete le guaine più esterne del lemon grass e tagliate a rondelle la parte bianca.
Raccogliete in un pentolino 30 g di olio con l'aglio schiacciato, il limone e il lemon grass, lo zucchero e l'aceto; cuocete a fuoco basso finché il limone non sarà tenero, quasi trasparente.
Spegnete e aggiungete 30 g di succo di limone e qualche foglia di aneto. Tenete la salsa da parte.
Aprite le sarde a libro e disponetele a raggiera in una pirofila, alternandole con le foglie di limone, una per ogni sarda. Conditele con un filo di olio, sale e pepe e infornatele a 250 °C per 3 minuti.
Servitele con la salsa.

KEBAB DI SPADA

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I PANINI
275 g farina 0
110 g yogurt greco
110 g acqua – 7 g zucchero
7 g lievito di birra secco
5 g sale

PER IL KEBAB
400 g pesce spada a fette
½ cipolla
½ pomodoro
olio extravergine di oliva
sale – spezie garam masala

PER COMPLETARE
200 g insalata mista
150 g yogurt greco
30 g olio extravergine di oliva
4 ravanelli
1 lime – sale
1 cetriolo

PER I PANINI
Impastate tutti gli ingredienti tranne il sale e cominciate a lavorare il composto. Quando vedete che comincia a prendere forza, unite il sale e completate: otterrete un impasto molto morbido; raccoglietelo in una palla, copritelo e lasciatelo lievitare per circa 1 ora o fino al raddoppio del volume.
Dividetelo infine e, con le mani unte di olio, formate 8 palline. Appoggiatele su una placca coperta con carta da forno e lasciatele lievitare per altri 30 minuti.
Schiacciate le palline, sempre con le mani unte di olio, su un piano anch'esso unto, ottenendo dischi di circa 15-18 cm di diametro.
Cuoceteli in una padella come piadine, per 2-3 minuti per lato.
PER IL KEBAB
Appoggiate la ½ cipolla di piatto su una placca da forno e infilzatevi uno stecco da 15 cm, al centro.
Tagliate a strisce il pesce spada, conditele con 1 cucchiaio di garam masala, sale e olio; infilzatele una sopra l'altra sullo stecco, in modo da creare il «kebab». Pressatele chiudendo con ½ pomodoro, che terrà le fettine schiacciate una sull'altra.
Infornate il kebab a 190 °C per 25-30 minuti.
PER COMPLETARE
Mescolate lo yogurt con il succo di 1 lime, l'olio e un pizzico di sale; pulite il cetriolo e tagliatelo a fettine, mondate i ravanelli e tagliateli a spicchi.
Tagliate il kebab in verticale, con un coltello, a fettine, e servitelo con l'insalata, i cetrioli e i ravanelli, accompagnandolo con i panini.
Più facile Per abbreviare i tempi di esecuzione e rendere più semplice questa ricetta, utilizzate panini arabi già pronti, piadine o pite.

Nella sequenza vedete come creare lo spiedo verticale, sul quale infilzare le fettine di spada; il pomodoro alla fine le tiene pressate in cottura.

VERDURE

GAZPACHO VERDE

Piatti decorati **Bitossi Home**, ciotolina a forma di fiore dei pomodori **Funky Table**.

PARMIGIANA NELLA MELANZANA

TRIS DI CIPOLLINE AI FORMAGGI

VERDURE

GAZPACHO VERDE

Cuoca Maria Donati
Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **250 g cetriolo sbucciato**
- **125 g spinaci novelli**
- **125 g yogurt naturale**
- **50 g peperone verde**
- **1-2 spicchi di aglio**
- **2 cipollotti**
- **1 mazzetto di prezzemolo**
- **1 mazzetto di basilico**
- **1 mazzetto di menta**
- **1 avocado – limone – ghiaccio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Per cubetti originali, mettete foglie di erbe aromatiche negli stampini del ghiaccio, riempite di acqua e fate congelare in freezer.

Frullate verdure e avocado con l'aglio e gli aromi e lo yogurt con sale, pepe e il succo di ½ limone fino a ottenere una crema liscia. Se troppo densa o se vi piace molto fresca, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e frullate di nuovo. Servite con un filo di olio e qualche goccia aggiuntiva di yogurt.
Da sapere Il gazpacho, nato nel Sud della Spagna, è una zuppa di vegetali crudi, che i contadini portavano nei campi come spuntino rinfrescante durante il lavoro. Solitamente è rosso per la presenza del pomodoro, tra gli ingredienti tipici insieme al cetriolo. Molti aggiungono cubetti di ghiaccio, per accentuare l'effetto rinfrescante.

PARMIGIANA NELLA MELANZANA

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **1,2 kg 4 melanzane**
- **700 g pomodori perini**
- **500 g mozzarella di bufala**
- **200 g mollica di pane**
- **olio extravergine di oliva**
- **basilico – aglio – sale – pepe**

Ungete le melanzane con un filo di olio, chiudetele in cartocci di alluminio e infornatele a 200 °C per 1 ora e 20 minuti circa.
Private i pomodori di buccia e semi, tagliate i filetti a dadini e cuoceteli in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, sale e pepe per circa 25 minuti, ottenendo un sugo piuttosto asciutto.
Sfornate le melanzane e lasciatele intiepidire. Incidetele poi per il lungo, sul lato sul quale erano appoggiate. Svuotatele della loro polpa, con l'aiuto di un cucchiaio.
Tritate la polpa con la mozzarella di bufala, qualche foglia di basilico e la mollica di pane. Raccogliete tutto in una ciotola, unite 8 cucchiai di sugo di pomodoro e mescolate.
Farcite le melanzane con questo ripieno.
Distribuite nei piatti il sugo rimasto e posatevi le melanzane, dalla parte tagliata, se volete che sembrino intere.

TRIS DI CIPOLLINE AI FORMAGGI

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **300 g scamorza affumicata**
- **30 cipolline borettane**
- **salvia (2 rametti)**
- **timo (2 rametti)**
- **rosmarino (2 rametti)**
- **olio extravergine di oliva**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **sale – pepe**

Pulite le cipolline dalle guaine più esterne, quindi scavatele aiutandovi con uno scavino, facendo attenzione a lasciare abbastanza spessore perché non si rompano.
Sbollentatele in acqua bollente salata per 3 minuti, quindi raffreddatele in acqua ghiacciata.
Scolatele, asciugatele e rosolatele delicatamente in una padella con olio, sale e pepe, per 2-3 minuti.
Appoggiatele quindi su una placca foderata con carta da forno.
Grattugiate la scamorza e distribuitela all'interno delle cipolline.
Spolverizzatele con parmigiano grattugiato e mettetele in forno sotto il grill per 10-15 minuti.
Sfornatele e completatele con le erbe aromatiche tritate, che aggiungerete solo all'ultimo, per conservarne la fragranza.

CARNI E UOVA

Tovagliolo delle uova **Les-Ottomans**, piatto decorato delle cipolline e canovaccio di fondo **Bitossi Home**.

UOVA AL FORNO CON LATTE DI COCCO AL CORIANDOLO

ZUCCHINE-BOMBA CON POLPETTINE

CARNI E UOVA

UOVA AL FORNO CON LATTE DI COCCO AL CORIANDOLO

Cuoca Maria Donati
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g latte di cocco per cucina
8 uova
1 mazzetto di coriandolo fresco – peperoncino lime – burro sale – pepe

Imburrate leggermente una pirofila (circa 28x19 cm).
Frullate il latte di cocco con 30 g di succo di lime, peperoncino e le foglie di coriandolo, finché non otterrete un latte verde.
Versatelo nella pirofila, quindi rompetevi sopra le uova. Salate e pepate. Con uno stecchino, mescolate gli albumi con il fondo verde, facendo attenzione a non rompere i tuorli.
Infornate poi a 250 °C per 10-12 minuti.
Sfornate e decorate con foglie di coriandolo e pepe.

ROMPICAPO DI MANZO E VERDURE

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER I CUBI
700 g controfiletto di manzo
4 carote grandi gialle e arancioni
4 zucchine grandi
1 melanzana – sale olio extravergine di oliva
PER LA SALSA
500 g vino rosso
150 g Porto
100 g brodo di carne
2 scalogni – sale – pepe

PER LA SALSA
Scaldate il vino con il Porto e gli scalogni tagliati a pezzetti. Portate a bollore e cuocete a fuoco basso fino a che non ne sarà rimasto ⅓.
Unite quindi il brodo di carne e fate ridurre ancora per 10 minuti circa.
Passate la salsa al colino e mettete da parte.
PER I CUBI
Mondate le verdure e tagliatele a cubi di circa 2 cm di lato. Sbollentate separatamente le zucchine e le carote in acqua bollente salata, rispettivamente per 3 e per 5 minuti. Raffreddatele in acqua e ghiaccio.
Tagliate a cubi della stessa dimensione anche la carne e rosolateli in una padella con olio, per circa 3 minuti, voltandoli su tutti i lati. Salate e pepate, toglieteli dalla padella e appoggiateli su una gratella.
Rosolate delicatamente nella stessa padella con un filo di olio i cubi di zucchine, di carote e di melanzana, per 3-4 minuti. Salate e pepate.
Componete il rompicapo e servitelo con la salsa al Porto.

ZUCCHINE-BOMBA CON POLPETTINE

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g polpa di pollo tritata
500 g polpa di maiale tritata

I cubi di verdure vanno scottati (tranne quelli di melanzana si rosolano direttamente)e raffreddati in acqua e ghiaccio. Rosolateli poi in una padella per 3 minuti, con un velo di olio caldo, allo stesso modo della carne: voltateli su tutti i lati con una pinza, delicatamente, perché mantengano la loro forma.

Quando si scavano le verdure per servirle imbottite, la polpa ricavata si può tritare e unire al ripieno: l'interno delle cipolline insieme con la scamorza; le zucchine, private dei semi, nell'impasto delle polpette.

300 g Parmigiano Reggiano Dop
200 g pangrattato
150 g passata di pomodoro
6 zucchine tonde
2 bustine di zafferano
2 uova
1 carota
1 gambo di sedano
½ cipolla – maggiorana timo – sale – pepe

Tagliate i «cappellini» delle zucchine e scavatele all'interno con l'aiuto di uno scavino, stando attenti a lasciare abbastanza spessore perché non si rompano in cottura.
Sbollentate le zucchine in acqua bollente salata per 5 minuti, unendo negli ultimi 2 minuti anche i cappellini.
Scolate tutto e fate raffreddare in acqua fredda, poi scolate e asciugate.
Preparate intanto il ripieno impastando le due carni tritate con le uova, il parmigiano grattugiato, il pangrattato, lo zafferano, sale e pepe. Mescolate finché gli ingredienti non si saranno ben amalgamati.
Formate con questo impasto piccole polpettine di 2-3 cm di diametro e rosolatele in una padella con un filo di olio per 2-3 minuti.
Tritate sedano, carota e cipolla e soffriggetele in 2 cucchiai di olio; unite la passata di pomodoro e mescolate, quindi aggiungete le polpettine rosolate e cuocete nel sugo per 10-15 minuti, con il coperchio.
Salate leggermente le zucchine all'interno, riempitele con le polpettine, profumate con timo e maggiorana e chiudete con i cappellini.

DOLCI

Vassoio, piattini e canovaccio di fondo **Bitossi Home**.

CROSTATA CON NASTRI DI MANGO E KIWI

Tovaglia dei sandwich **Les-Ottomans**, vassoio tondo, piattini e canovaccio di fondo della bavarese **Bitossi Home**.

SANDWICH TRICOLORE DI ZUPPA INGLESE

BAVARESE AI LAMPONI E CARPACCIO DI PESCHE

DOLCI

CROSTATA CON NASTRI DI MANGO E KIWI

Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
250 g farina
135 g zucchero semolato
110 g burro
1 uovo
sale

PER LA CREMA AL LIMONE
200 g panna fresca
160 g zucchero semolato
120 g albumi
10 g gelatina alimentare in fogli
7 limoni

PER COMPLETARE
1 mango
1 kiwi

PER LA PASTA FROLLA
Impastate tutti gli ingredienti e lavorateli brevemente, fino a ottenere una pasta omogenea e compatta. Avvolgetela nella pellicola e ponetela a riposare per 30 minuti in frigorifero.
Stendetela quindi a uno spessore di 3-4 mm e con essa foderate il fondo e i bordi di uno stampo ad anello (ø 23 cm). Coprite la pasta con un disco di carta da forno, appoggiatevi sopra fagioli secchi per la cottura in bianco e infornate a 180 °C per circa 25 minuti; sfornate, eliminate carta e legumi e lasciate raffreddare.

PER LA CREMA
Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda.
Montate 150 g di panna e tenetela da parte in frigorifero.
Spremete i limoni e filtrate il succo, quindi scaldatelo con 60 g di zucchero, finché quest'ultimo non si sarà sciolto. Spegnete e lasciate raffreddare.
Scaldate 50 g di panna e scioglietevi la gelatina strizzata.
Mescolatela con il succo di limone zuccherato, ottenendo una gelatina.
Montate gli albumi a neve e incorporatevi, pochi per volta, 100 g di zucchero.
Mescolate in una ciotola la panna montata tolta dal frigo con gli albumi montati e la gelatina al limone.

PER COMPLETARE
Versate il composto nel guscio di frolla e ponete la torta a raffreddare in frigorifero finché la gelatina non si solidifica.
Tagliate a nastri il mango e il kiwi e decorate la superficie della torta.

SANDWICH TRICOLORE DI ZUPPA INGLESE

Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER IL PAN DI SPAGNA AL CACAO
160 g 3 uova intere
80 g zucchero semolato
70 g farina – 10 g cacao amaro
burro e farina per lo stampo

PER IL PAN DI SPAGNA CLASSICO
110 g 2 uova intere
55 g farina
55 g zucchero semolato
burro e farina per lo stampo

PER LA CREMA PASTICCIERA
500 g latte
150 g zucchero
30 g farina
30 g amido di mais
3 g gelatina alimentare in fogli
3 tuorli – 2 uova intere
1 baccello di vaniglia

PER LA SALSA AI RIBES
250 g ribes rossi
50 g zucchero semolato
30 g succo di limone

PER IL PAN DI SPAGNA AL CACAO
Montate le uova con lo zucchero finché non risultano ben gonfie; unite la farina setacciata insieme con il cacao, incorporandola delicatamente.
Versate il composto in una placca foderata con carta da forno, imburrata e infarinata, e cuocete a 180 °C per 10 minuti circa.

PER IL PAN DI SPAGNA CLASSICO
Ripetete la stessa procedura, incorporando la farina alle uova montate con lo zucchero.

PER LA CREMA PASTICCIERA
Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Scaldate il latte fino quasi a bollore, con il baccello di vaniglia aperto per il lungo, dal quale avrete raschiato i semi con un coltellino.
Sbattete a parte le uova e i tuorli con lo zucchero, la farina e l'amido di mais.
Versate il latte sui tuorli sbattuti, mescolate e riportate il composto sul fuoco. Cuocete per 3-5 minuti, fino a ottenere una crema consistente.
Spegnete e fate sciogliere nella crema ancora calda la gelatina, dopo averla strizzata.

PER LA SALSA AI RIBES
Pulite i ribes e cuoceteli con lo zucchero e il succo di limone per circa 10 minuti; frullate e passate al setaccio.

PER I SANDWICH
Appoggiate il pan di Spagna al cacao nella placca dove lo avete cotto. Versatevi sopra la crema pasticciera tiepida. Spennellate il pan di Spagna classico con la salsa ai ribes e appoggiatelo sulla crema pasticciera, con la salsa a contatto della crema.
Coprite con la pellicola e ponete a raffreddare in frigo per circa 2 ore.
Togliete il dolce dalla teglia e tagliatelo a quadrati, quindi a triangoli.

BAVARESE AI LAMPONI E CARPACCIO DI PESCHE

Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 35 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g panna fresca
250 g lamponi
75 g zucchero semolato
15 g succo di limone
4 g gelatina alimentare in fogli
2 pesche – menta
colorante alimentare rosso

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Frullate 220 g i lamponi e passate al setaccio la purea. Scaldate leggermente il frullato con lo zucchero e il succo di limone.
Spegnete e unite la gelatina strizzata, mescolando finché non si sarà sciolta del tutto. Lasciate raffreddare.
Aggiungete la panna montata a crema e un po' di colorante e versate il composto ottenuto in piccoli stampini: noi abbiamo scelto uno stampo multiplo in silicone con forme di semisfere decorate. Fate raffreddare in frigo per 2 ore.
Servite le bavaresi disponendole in cerchio sul piatto di portata: al centro metterete le pesche a fette sottili, qualche foglia di menta e dei lamponi freschi.

CARTA DEGLI

ABBINAMENTI

PER ACCOMPAGNARE I PIATTI DEL NOSTRO RICETTARIO **a cura di VALENTINA VERCELLI**

Focaccia *pag. 48* **Ghiaccioli di riso** *pag. 53* Non c'è modo migliore di iniziare un pranzo che con un calice di **Prosecco Superiore**. L'**Extra Dry Cuvée 1926** di **Valdo** è un passe-partout per i piatti speziati, zafferano compreso. *10 euro. valdo.com*

Paccheri *pag. 53* Un bianco d'annata, con l'acidità ancora viva sta bene con i primi di pesce saporiti. Provate il **Sicilia Grillo 2020** di **Baglio di Pianetto** che sa di agrumi e di macchia mediterranea e ha un buon rapporto tra la qualità e il prezzo. *8,50 euro. bagliodipianetto.it*

Kebab di spada *pag. 57* Giocando tra il pop e lo chic, abbinate il nostro kebab con un Franciacorta millesimato, accattivante e un po' snob. Il **Brut CruPerdu 2014** di **Castello Bonomi** è sapido e appagante. *35 euro. castellobonomi.it*

Uova con latte di cocco *pag. 64* Le uova vanno d'accordo con la birra, a patto che sia di buona struttura, come una **belgian golden strong ale**. Ancora meglio se è la **Chimay 150**, che ha profumi di agrumi e coriandolo. Anche al super, da settembre. *3,30 euro. chimay.com*

Ratatouille *pag. 48* **Cubi di manzo** *pag. 64* Fate come nel famoso film d'animazione e abbinate alla ratatouille un rosso a base di cabernet e merlot, che sta bene anche con le carni rosse. **Le Zalte 2018** di **Sincette** è elegante e molto scorrevole. *34 euro. sincette.it*

Tagliatelle *pag. 53* Per smorzare l'acidità del pomodoro e valorizzare il delicato granchio ci vuole un rosato. A noi piace il **Cerasuolo d'Abruzzo Apollo 2020** di **Ausonia** per la scorrevolezza e la produzione rispettosa dell'ambiente. *12,50 euro. ausoniawines.com*

Gazpacho verde *pag. 60* Per un piatto così leggero e vegetale stappate una birra chiara e leggera dall'aroma erbaceo, come l'**Ambita** di **32 Via dei Birrai**: ci piace perché tutti gli ingredienti, dall'orzo al luppolo, sono italiani. *9,50 euro. 32viadeibirrai.it*

Zucchine-bomba con polpettine *pag. 64* Giusti sia per la carne e sia per la verdura sono i rossi giovani, di solito gentili e leggeri, come il **Bardolino** del lago di Garda. Il **La Doria 2020** di **Bolla** è fruttato, agile e pepato. *6,50 euro. gruppoitalianovini.it*

Carpaccio con insalata *pag. 49* Un Metodo Classico rosato da pinot nero ha la giusta struttura per accompagnare la carne cruda. Il **Cruasé Brut 2015** di **Torre degli Alberi** nasce in Oltrepò, è speziato e molto godibile. *17 euro. torredeglialberi.it*

Spigola ai sali colorati *pag. 57* La piacevole sapidità del pesce si esalta con un bianco di pari caratteristiche. Il **Riviera del Garda Classico Bianco Gioia 2019** di **Conti Thun** è un mix di riesling e incrocio Manzoni minerale e agrumato. *16 euro. contithun.com*

Parmigiana nella melanzana *pag. 60* Melanzane e pomodori chiamano il sole del Sud, anche nel bicchiere. Il **Rosammuri 2019** di **Rapitalà** è un rosato siciliano invogliante e profumato, ideale con le verdure dell'estate. *8,50 euro. gruppoitalianovini.it*

Crostata con mango e kiwi *pag. 68* Deliziatevi con un passito da servire fresco: l'**Erbaluce di Caluso Passito Venanzia 2013** di **La Masera** ha gli stessi profumi di limone della crema e si armonizza con la frutta esotica. *28 euro. lamasera.it*

Torta salata nera *pag. 49* La nostra scenografica ricetta si merita un vino che incanta sempre tutti, come l'**Alto Adige Terlano Vorberg Riserva 2018** di **Cantina Terlano**, un Pinot Bianco sfaccettato e minerale. *28 euro. cantina-terlano.com*

Sarde con limone *pag. 57* Vogliono un bianco fresco e agrumato, ma di carattere. Quale può avere più grinta di un vino che nasce da un vulcano? Provate l'**Etna Bianco Cavanera Ripa di Scorciavacca 2018** di **Firriato**, salino e profumato di ginestre. *19 euro. firriato.it*

Tris di cipolline *pag. 60* Con il sapore dolce e affumicato della ricetta scegliete un bianco fruttato e minerale. Il **Maremma Toscana Vermentino 2020** di **Tenuta Moraia** ha un grado alcolico contenuto e un gusto tropicale. *12,50 euro. piccini1882.it*

Sandwich tricolore *pag. 68* **Bavarese ai lamponi** *pag. 68* Ai dolci con i frutti di bosco si adatta un vino dello stesso colore e con gli stessi profumi: rosso, fresco, dolce e frizzante, come l'ottimo **Brachetto d'Acqui 2020** di **Braida**. Anche al super. *10 euro. braida.it*

Cono ai gusti Pistacchio salato di Sicilia e Nocciola Piemonte Igp .

POESIA SOTTOZERO

Ingredienti di prima qualità e lavorazioni semplici, sempre espresse, perché il gelato dà il meglio appena preparato. Siamo andati in un piccolo ma attrezzatissimo laboratorio di Milano a sperimentare il mestiere più dolce

di ANGELA ODONE, foto MAURIZIO CAMAGNA

Alcuni passaggi della lavorazione nel laboratorio della gelateria **Gusto 17** in via Savona 17 a Milano. Dall'alto, a sinistra, Angela Odone e Vincenzo Fiorillo puliscono le fragole per il sorbetto della terza foto; il momento in cui si incorpora il cioccolato fuso nel fiordilatte per la stracciatella; sotto, il gusto croccantino con amarene brusche di Modena Igp; una selezione della pasticceria gelato; Angela porge con soddisfazione a Vincenzo il suo primo cono limone-fragola.

Tra tutte le esperienze simili a questa che ho fatto negli ultimi anni, provare il mestiere del gelatiere è stata la più apprezzata a casa mia. Devo ringraziare Rossella De Vita, Vincenzo Fiorillo e Stefania Urso, i tre soci che nel 2016 hanno creato la gelateria Gusto 17, se ho guadagnato alcuni punti con le mie figlie.

Come accade per ciò che dà felicità (e il gelato è ben piazzato in classifica), tutto **nasce dall'amicizia** e dai legami sinceri. Tre amici, tre strade diverse, studi che poco hanno a che fare con latte e panna, ma una passione comune: il gelato. «La prima regola è stata: facciamo il gelato che vorremmo mangiare», mi racconta Rossella, mentre Stefania mi mostra gli ingredienti dei produttori locali e Vincenzo prepara ciò che serve per iniziare.

Sono le nove del mattino e il fruttivendolo ha già portato fragole Candonga e limoni di Sorrento. È Vincenzo l'uomo dei gelati: «Per prima cosa si preparano i gusti frutta, a base acqua, che poi si fanno mantecare a -8 °C. Quelli con il latte (pastorizzato la sera prima), mantecati a -10 °C, vengono dopo, così evitiamo che il lattosio entri a contatto con le ricette che ne sono prive. Facciamo grande attenzione alle intolleranze perché vogliamo che i nostri gelati siano una gioia per tutti». Intanto mi affida cinque chili di limoni di Sorrento che inizio a tagliare e a spremere. Mi porge uno spremiagrumi elettrico con un sospiro. «Ho dovuto cedere», mi confida, «all'inizio spremevo i limoni a mano, perché bisogna sempre mettere poesia in quello che si fa. Adesso però che è tra i gusti più richiesti e lo rifacciamo anche tre volte al giorno, ho dovuto velocizzare. Ma sulla poesia non mi arrendo e la metto altrove», dice sorridendomi. Dove? «Nel diciassettesimo gusto, per esempio. Ci chiamiamo Gusto 17 per questo: ne abbiamo sedici, secondo la stagionalità (ci sono sempre la Nocciola Piemonte Igp, la stracciatella, il croccantino con amarene brusche di Modena, il pistacchio salato di Sicilia...), più uno, quello dei **desideri**. Chiunque può proporlo (*attraverso Instagram o lasciando un biglietto in una box in negozio*, ndr) inventandolo secondo il proprio estro. Se per noi funziona, lo mettiamo in produzione per una settimana e gli diamo il nome dell'autore».

Vincenzo mi richiama all'ordine perché la lavorazione deve essere molto rapida e dopo aver preparato (e assaggiato) limone, fragola, croccantino e stracciatella arriva il momento della verità: servire un cono. Mi sistemo dietro i pozzetti del bancone e prendo un cono. «Devi sempre mettere come primo gusto quello che ha la consistenza più soda, girare la paletta cercando di formare una specie di pallina, poi inclini un poco il cono e spatoli il primo gusto. Raddrizzi il cono e ripeti». Ne ho preparati quattro e nessuno è andato sprecato. ■

Gusto 17 a Milano: via Savona 17 e via Luigi Cagnola 10; Eataly Smeraldo, piazza XXV Aprile 10; Voce Aimo e Nadia , piazza della Scala 6; Rinascente - Food Hall al Piano 7; META, via Bonvesin de la Riva 3. I gelati si possono ordinare online; attraverso l'e-commerce gusto17.com/shop arrivano in tutta Italia.

I CAMPIONI DELLA STAGIONE

Tornano i pomodori maturati al sole, succosi e dissetanti (teneteli nella fruttiera, non in frigo!). E abbinateli con il sedano, amico della linea e aromatica alternativa al sale

a cura di **ANGELA ODONE**, ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

POMODORI

Il sugo fresco con una fogliolina di basilico: niente riunisce la famiglia più di un profumato piatto di pasta al pomodoro. Ma partiamo dall'inizio. Il pomodoro selvatico, *Solanum racemigerum*, era conosciuto dai Maya e dagli Aztechi, nelle regioni meridionali del Messico, da dove i semi s'imbarcarono alla volta della Spagna. Gli indigeni lo chiamavano *tomatl*, termine che indicava qualcosa di tondo e paffutello; per gli spagnoli diventò *tomate*. La storia, aureolata di leggenda, racconta che giunse nel nostro Paese quando, alla metà del Cinquecento, il granduca di Toscana Cosimo de' Medici ricevette un cesto di «pomidoro» (nel 1544 li aveva battezzati così l'erborista senese Pietro Andrea Mattioli), nati da semi donati a sua moglie Eleonora di Toledo dal padre don Pedro, viceré del Regno di Napoli. Tuttavia la sua diffusione gastronomica non fu immediata, poiché il nuovo frutto suscitava una certa diffidenza. Conteneva molta solanina nelle foglie e nel fusto e perciò veniva usato solo a scopo ornamentale: bella pianta, si diceva, ma velenosa come lo stramonio.

Bisognerà attendere gli albori del Settecento perché un cuoco alla corte di Napoli, Antonio Latini da Fabriano, descriva nel suo ricettario *Lo scalco alla moderna* del 1692 la prima salsa documentata della Storia, «alla spagnuola», fatta con pomodoro cotto alla brace e spellato, cipolla, timo, sale, olio e aceto, nata per accompagnare carni e verdure e antesignana di tutti i sughetti dei tempi nostri. Il Latini la chiamava «alla spagnuola» perché in Spagna il pomodoro cominciavano a metterlo in tavola, come conferma anche Tirso de Molina, contemporaneo di Shakespeare, che in una sua commedia lo cita condito in insalata.

In Italia ci sarà da aspettare fino alla seconda metà del Settecento, quando il napoletano Vincenzo Corrado inserisce nel suo repertorio culinario *Il cuoco galante* una salsa di pomodoro con cannella e chiodi di garofano, ma solo come accompagnamento per il pesce.

Tutti i pomodori (attenzione, non sono frutti, ma bacche) appartengono alla specie *Solanum lycopersicum*. Le varietà sono numerosissime e si differenziano per ciclo vegetativo e sviluppo della pianta, disposizione e dimensione delle bacche, colore, superficie della buccia (liscia o costoluta), forma...

1. RAMATO
Conosciuto anche come pomodoro a grappolo, è uno dei più noti perché facile da coltivare, di buona resa e resistente alle malattie. La bacca è sferica, con buccia perfettamente liscia e di colore rosso acceso. La polpa è di sapore dolce-acidulo, abbastanza succosa divisa in logge (le cavità che accolgono i semi avvolti da una sorta di mucillagine). Ideale sia crudo sia cotto.

2. PIZZUTELLO
Varietà tipica campana, chiamata così per l'apice a punta, cresce bene anche in assenza di acqua. La polpa soda è dolce-acidula, ideale nelle insalate ma anche per le salse e i sughi; ottimo in conserva. Quello delle valli ericine (Sicilia) è un presidio Slow Food.

3. GIALLO
Era questo il colore originario dei *pomi d'oro*. Da qualche anno sono tornati in voga. Il sapore è delicato e poco meno acidulo di quelli rossi. Adatto anche alla cottura, dà però il meglio mangiato crudo.

4. SAN MARZANO
È Dop quello coltivato nell'agro sarnese-nocerino. Rosso, carnoso, con pochi semi e dalla forma allungata e piriforme che, per rientrare nei parametri del disciplinare, non deve superare i 6-8 cm. Perfetto per le conserve e per i «pelati».

5. PACHINO
È un marchio Igp che comprende quattro tipologie tra cui il famosissimo ciliegino. Si coltiva in Sicilia nelle aree intorno a Pachino, Portopalo di Capo Passero, Noto e Ispica. Polpa soda e molto zuccherina, →

ideale crudo, ma perfetto anche cotto, per esempio sulla pizza.

6. CUORE DI BUE
Di grandi dimensioni (in media pesa 300 g), a forma di cuore, sodo e con pochissimi semi. Imbattibile nelle insalate e nel classico abbinamento con mozzarella e basilico. Facile da coltivare anche su un balcone ben soleggiato.

7. CAMONE
Varietà sarda (coltivato anche in alcune zone della Sicilia), tondo, di piccole dimensioni, di colore rosso scuro con striature verdi sulla parte superiore. La polpa è croccante e la particolarità è una nota sapida e minerale che spicca su quella dolce-acidula.

8 e 10. COSTOLUTO
Si tratta di una tipologia che comprende una grande varietà di cultivar, come la Marinda (n. 10). Forma appiattita e superficie segnata da profondi solchi che partono dal picciolo. La polpa è soda e il sapore è deciso, con una nota salina. Da mangiare crudo.

9. ZEBRATO
Nato dagli incroci tra cultivar diverse, più per esigenze estetiche che di sapore. In commercio se ne trovano di molte varietà: verde striato di giallo, nero striato di rosso, giallo striato di bianco... Tutte ottime in insalata.

LE RARITÀ

C'è anche l'albino

Dal rosso, passando da rosa, arancione e giallo, fino al bianco e al nero. Sono tantissime le varietà selezionate ultimamente per motivi salutistici e per assecondare l'estetica. Il pomodoro bianco è del tutto privo di licopene (la molecola che colora di rosso anche angurie, carote, melone...) ma conserva tutte le caratteristiche di gusto dei cugini rossi. Tra i neri alcune cultivar sono state ottenute grazie agli studi di alcune università italiane: con buccia nera e la polpa rossa, grazie agli antociani (i pigmenti che tingono anche mirtilli, more, cavolo viola...) della buccia hanno proprietà antiossidanti.

POMODORI RIPIENI ALLE ERBE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **8 pomodori ramati o costoluti di media grandezza**
- **200 g mollica**
- **40 g Grana Padano Dop grattugiato**
- **20 g capperi dissalati**
- **1 spicchio di aglio**
- **prezzemolo**
- **maggiorana**
- **basilico**
- **origano fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate la calotta dei pomodori e tenetela da parte. Svuotateli e conservate la polpa. Salateli all'interno, poneteli capovolti su una gratella e lasciateli sgocciolare per una ventina di minuti. **Tritate** intanto un bel ciuffo di ciascuna erba; mescolatele e ricavatene 4 cucchiaiate. **Frullate** la mollica con il grana grattugiato e 4 cucchiaiate di erbe tritate, un pezzettino di aglio e i capperi. **Distribuite** il composto nei pomodori, condite con 1 cucchiaio di olio ciascuno, coprite con la calotta; distribuiteli in una placca, ungeteli di olio anche all'esterno e infornate a 180 °C per 20-25 minuti.

CARPACCIO CON EMULSIONE ALL'ORIGANO FRESCO

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 kg pomodori di varietà assortite grandi e di polpa compatta**
- **polpa di 8 pomodori ramati**
- **origano fresco**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Frullate la polpa di pomodoro (potete usare quella dei ramati ripieni, ricetta a sinistra), passatela al setaccio e frullate il ricavato con 40 g di olio, un pizzico di sale, pepe e origano. **Affettate** finemente i pomodori, disponeteli in un piatto di portata, conditeli con l'emulsione all'origano e completate con basilico.

ILLUSTRAZIONE AG. GETTY IMAGES

CARPACCIO CON EMULSIONE ALL'ORIGANO FRESCO

SEDANO

È il re del pinzimonio. Croccante, profumato, mediterraneo, amatissimo fin dai tempi antichi. Teneri prati di viole e di sedano fiorivano sull'isola di Calipso nel libro V dell'*Odissea*, e la città siciliana di Selinunte prende il nome proprio dal *selinon*, sedano in greco, che cresceva selvatico e abbondante in riva al mare, così «protagonista» da venire effigiato perfino sulle monete di cinque secoli prima di Cristo.

Come l'alloro e l'ulivo, il sedano era usato dai corinzi per incoronare i vincitori dei Giochi istmici, mentre lo scrittore latino Plinio il Vecchio nel I secolo ne snocciola le virtù: dà un buon profumo al vino ed è anche un'erba medicinale tuttofare. E siccome i Romani esageravano ai banchetti, anche loro se ne incoronavano, imitando gli atleti greci ma inseguendo una meno gloriosa vittoria, e cioè contrastare gli effetti dell'alcol con un antisbronza espresso. «Chi pensa a intrecciare corone con l'umido sedano?», verseggia Orazio con la sua coppa di Falerno in mano.

Ippocrate lo consigliava per i nervi agitati; nel Medioevo la sua fortuna proseguì e lo fece entrare nei trattati dei dotti. La badessa tedesca Ildegarda di Bingen ne suggeriva i semi contro la malinconia (oggi la chiameremmo depressione). Evidentemente funzionava, tanto che nel Quattrocento il sedano si era fatto una nomea un po' birichina: il medico e scienziato Michele Savonarola lo accusava di suscitare nelle signore il desiderio di fare l'amore e quindi lo sconsigliava «a quelle che caste star vole». Del resto Michele era il nonno del famoso frate Girolamo Savonarola, e si vede che in famiglia dovevano essere tutti un po' rigidini in fatto di morale. Bisognerà aspettare il Settecento perché madame de Pompadour se ne facesse fare delle profumate minestrine per meglio soddisfare Luigi XV, anche se, scherzi a parte, il suo uso culinario compare già nei ricettari di Apicio.

Oggi, attenti come siamo alla linea, si apprezzano le sue «calorie negative»: ne ha così poche (venti per cento grammi), che se ne consumano di più per digerirlo. E se a questo si aggiunge che regola la pressione, è antinfiammatorio e antiossidante, un gambo di sedano è sempre una scelta buona e sana. MARINA MIGLIAVACCA E VALERIA NAVA

1. SEDANO VERDE
Apium graveolens dulce, cioè la varietà «da coste», è coltivata per i gambi carnosi e costoluti, disposti a rosetta, che terminano con foglie verdi, anch'esse commestibili. Tra i più noti il Gigante di Romagna e il Verde a costa piena gigante. Di sapore abbastanza deciso, è più adatto alle cotture, per i soffritti oppure per insaporire minestre e zuppe. Tutte le varietà hanno proprietà rinfrescanti e digestive. I semi si usano in erboristeria e per preparare distillati.

2. SEDANO BIANCO
Alcune varietà sono sottoposte all'imbianchimento (rincalzando la terra intorno ai fusti oppure fasciandoli con fogli di carta o con iuta) che rende il sedano più croccante, meno fibroso e di gusto più delicato rispetto a quello verde. Altre varietà sono «auto-imbiancanti», cioè rimangono bianche anche se esposte al sole. Il più famoso sedano bianco è quello di Sperlonga, che vanta il marchio Igp dal 2012. Ideale per le insalate e per i pinzimoni.

SALE DI SEDANO
Si prepara utilizzando esclusivamente gambi di sedano e di levistico (sedano di monte) essiccati e triturati, oppure le foglie, sempre essiccate, per un gusto più delicato. Povero di sodio e ricco di potassio, è saporito e molto indicato per chi deve limitare il consumo di sale marino.

COCKTAIL CON SALE AL SEDANO E DOPPIO CICCHETTO

LE RARITÀ

Il rosso e il nero

Sono due presidi Slow Food, il rosso di Orbassano (nel Torinese) e il nero di Trevi (in provincia di Perugia). Il primo, probabilmente derivato dal violetto di Tours arrivato in terra sabauda con Anna Maria di Borbone-Orléans, è stato salvato dall'estinzione grazie ad alcuni piccoli coltivatori in collaborazione con la Facoltà di Agraria dell'Università di Torino; di sapore dolce con note di mandorla, si raccoglie da fine settembre a inizio novembre. Il nero di Trevi invece ha i gambi verde cupo, molto lunghi, dolci e senza filamenti; molto diffuso in passato, è andato in crisi dagli anni Cinquanta con l'arrivo delle varietà dagli Stati Uniti; si raccoglie in ottobre e si festeggia con una sagra la terza domenica del mese.

COCKTAIL CON SALE AL SEDANO E DOPPIO CICCHETTO

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I SALI DI SEDANO
- **400 g sale grosso**
- **100 g foglie di sedano**

PER IL DOPPIO CICCHETTO
- **200 g gorgonzola**
- **100 g panna fresca**
- **3 gambi di sedano**
- **2 uova sode – noci**

PER IL COCKTAIL
- **500 g gambi di sedano**
- **200 g pomodori verdi**
- **100 g vodka**
- **salsa Worcester**
- **Tabasco**
- **limone – albume**
- **zucchero – ghiaccio**

PER I SALI AROMATICI AL SEDANO
Preparate il sale di sedano fresco frullando 200 g di sale grosso con 40 g di foglie di sedano. Per il sale di sedano essiccato, distribuite 60 g di foglie su un fogliodi carta da forno, in modo che non risultino ammucchiate. Essiccatele nel forno a microonde alla massima potenza per 3-4 minuti: le foglie dovranno essere secche e friabili, ma di un colore verde vivo. Lasciatele raffreddare, poi sbriciolatele e frullatele con 200 g di sale grosso.

PER IL DOPPIO CICCHETTO
Tagliate di sbieco i gambi di sedano ottenendo 12 «barchette». Frullate il gorgonzola con la panna; spalmate il composto nelle barchette e completate con pezzetti di noce, foglie di sedano e sale di sedano fresco.
Sgusciate le uova, tagliatele a metà e conditele con il sale di sedano fresco.

PER IL COCKTAIL
Passate il sedano nell'estrattore (o nella centrifuga) oppure frullatelo e setacciate il frullato. Fate altrettanto con i pomodori. Mescolate gli estratti o i succhi con la vodka, 2 cucchiaini di salsa Worcester, gocce di Tabasco e succo di limone, 3-4 cucchiaini di zucchero, ghiaccio.
Passate il bordo dei bicchieri nell'albume sbattuto, quindi nel sale di sedano secco e riempiteli con il cocktail.
Servitelo con il doppio cicchetto.

INSALATA DI SEDANO, PRIMO SALE E RAVANELLI

Impegno Facile
Tempo 15 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **400 g gambi di sedano**
- **200 g formaggio tipo primo sale di capra**
- **30 g granella di pistacchio**
- **12 olive verdi**
- **8 ravanelli**
- **8 filetti di acciuga sott'olio**
- **1 limone – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

Mondate i gambi di sedano eliminando i filamenti e le parti più fibrose (usate un pelapatate). Tagliateli a bastoncini molto sottili, lunghi 7-8 cm e immergeteli in acqua e ghiaccio per 30 minuti almeno: diventeranno ancora più croccanti.
Lavate i ravanelli e tagliateli a spicchi.
Componete l'insalata mescolando il sedano, sgocciolato, con i ravanelli, le olive a fettine, il primo sale a cubetti e le acciughe. Condite con olio, sale e pepe e completate con la scorza dell'intero limone a filetti e la granella di pistacchio.

ILLUSTRAZIONE AG. GETTY IMAGES

PER FILIPPO BERIO

Sono passati più di 150 anni da quando Filippo Berio cominciò a esportare in Nordamerica un olio extravergine di oliva così buono da essere premiato alle esposizioni universali di Lione, nel 1872, di Parigi, nel 1878, e alla Fiera Colombiana di Chicago, nel 1893. La qualità di oggi è la stessa di allora, garantita dal "Metodo Berio", grazie al quale ogni fase del processo produttivo è condotta con grande attenzione alla sostenibilità, tracciata e certificata dal campo alla bottiglia. L'etichetta parlante è un'ulteriore tutela per i consumatori: riporta infatti il numero di lotto di produzione che basta inserire nel sito web per scoprire quando è stato prodotto l'olio, con quali cultivar, dove sono state raccolte le olive, dove sono state lavorate e qual è il profilo organolettico di quel determinato olio. La garanzia della provenienza delle olive e gli attenti metodi di lavorazione rendono l'Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio 100% Italiano un prodotto di qualità superiore, che può diventare un vero e proprio protagonista delle ricette, come nel caso del nostro Pesce in trasparenza.

● **WWW.FILIPPOBERIO.IT**

L'Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio 100% Italiano ha profumi fruttati ed erbacei che esaltano le ricette a base di pesce e di verdure.

PESCE IN TRASPARENZA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**400 g Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio 100% Italiano – 200 g calamari
200 g seppie – 200 g spigola
200 g capesante – 8 gamberi rossi
8 scampi grandi – olive nere – basilico
capperi dissalati – pomodorini essiccati
peperoncino – aglio – sale – pepe
PER LA PASTA
400 g farina 00 – 2 uova – 2 tuorli
PER IL PESTO 100 g Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio 100% Italiano
50 g basilico – 10 g pinoli – sale**

PER LA PASTA
Amalgamate la farina con le uova e i tuorli, finché non otterrete un impasto omogeneo e consistente; raccoglietelo in una palla, copritelo e lasciatelo riposare in frigorifero per 1 ora. Tirate la pasta, ottenendo una sfoglia di circa 3 mm di spessore e tagliatela a strisce, ricavando delle tagliatelle o delle fettuccine.

PER IL PESTO
Raffreddate il bicchiere del frullatore in freezer per circa 1 ora.
Mondate il basilico, lavatelo velocemente con acqua fredda e asciugatelo delicatamente con un panno.
Tritate i pinoli con il frullatore insieme a un filo di olio; unite il basilico, il resto dell'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe e continuate a frullare, finché non otterrete una salsa omogenea.
Riponete il pesto in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

PER IL PESCE
Pulite bene i calamari, separando i ciuffi; eliminate le interiora, la pellicina dalle teste e tagliatele ad anelli; pulite anche gli altri pesci, tagliandoli a pezzetti e sgusciate i crostacei, riponendo via via tutto in un contenitore; coprite con olio e tenete in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.
Dividete pesci e crostacei in 4 vasi di vetro a chiusura ermetica, adatti alla vasocottura, unendo anche qualche oliva, una manciatina di capperi e 2-3 pomodorini essiccati; profumate con qualche foglia di basilico, una fettina finissima di aglio e un pizzico di peperoncino.
Coprite completamente il contenuto dei vasi con l'olio, salate, pepate e cuocete a bagnomaria a 70 °C per circa 1 ora.
Servite pesci e crostacei conservando l'intingolo di cottura. Il condimento rimasto ha una bella consistenza ed è molto gustoso: utilizzatelo per condire la pasta fresca, mantecandola con il pesto.

ISOLA FELICE

Un paradiso nell'arcipelago toscano che non si è mai snaturato. Grazie ai suoi abitanti che mettono il cuore nel preservare le tradizioni, anche in cucina di EMANUELE ALESSANDRO GOBBI, foto SOFIE DELAUW

Una granseola servita al ristorante L'Approdo di Marina di Campo; all'isola d'Elba il crostaceo è chiamato margherita. Nella pagina accanto, la spiaggia di Cala dei Frati, a Portoferraio, è composta da ciottoli bianchi levigati e sabbia a grana grossa. La vista spazia dalle Fortezze Medicee al Monte Grosso.

Sopra, gli gnocchetti di Michele Nardi, con seppie, cipolla di Patresi ed erbe che il cuoco raccoglie di persona nei campi (a destra, in alto); nella pagina accanto, sotto, da sinistra, i tortelli al sugo di palamita della Pescheria Da Antonietta a Capoliveri; Davide Carletti con la moglie Monica e la loro sburrita di baccalà.

Nei miti letterari, il concetto di isola è spesso usato per descrivere un altrove immaginario nel quale rifugiarsi, oppure per rappresentare un luogo di pace e serenità. Caratteristiche queste che l'Elba possiede anche grazie alla generosità dei suoi abitanti, alla dolcezza del suo territorio e alla semplicità dei suoi piatti.

Nella piccola grande isola, centro autorevole della civiltà mediterranea per la sua ricca storia, alcuni prodotti hanno trovato un eccellente terreno d'elezione, assumendo a volte forme, colori, profumi e sapori irriproducibili in altri luoghi. Il clima mite e assolato, l'esposizione e la fertilità del suolo, la scarsità di piogge hanno reso ogni frutto della terra, sia spontaneo sia coltivato, un concentrato di gusto.

L'Elba è un'isola autentica che non ha mai peccato di mistificazioni e ci tiene a sottolineare, orgogliosamente, la sua identità territoriale. Lo scenario selvaggio, pitturato dai minerali che affiorano dalle sue viscere, è un inno alla biodiversità. Un'alchimia di **salsedine** e terra, una commistione di opposti apparenti, dove l'invadenza del mare è attenuata dal profumo selvatico delle ginestre e da un'architettura affascinante a misura d'uomo.

Piccole imprese tratteggiano un tessuto rurale di qualità, talvolta modernizzato dalla tecnologia, ma sempre e comunque a salvaguardia del tipico. E i borghi incastonati in panorami di rara bellezza raccontano una geografia di piacere culinario.

«È la fame, è il ventre che fa muovere il mondo», diceva a tal proposito l'astuto Napoleone Bonaparte (di cui quest'anno a maggio si è ricordato il bicentenario della morte) che, grazie al suo esilio, fece conoscere l'Elba al mondo intero: «Sicuramente, più lui che i quasi tre secoli di appartenenza al Granducato di Toscana», racconta Alvaro Claudi, il cuoco-gastronomo dell'isola, nonché profondo conoscitore della sua storia. Che l'imperatore usasse con consapevolezza la cucina come arma di **seduzione** e non per puro appagamento dei sensi è cosa certa, affermando con superbia di consumare i propri pasti in meno di dieci minuti. Una sorta di appetito essenziale con alcune preferenze personali curiose, come il celebre «calesse da pranzo» con frutta fresca, limoni, biscotti, vino e acquavite. Non era certo un grand gourmet, →

«Gli orti spontanei sono sempre stati una grande risorsa per l'isola, perché il territorio offre una quantità di erbe inimmaginabile» ALVARO CLAUDI

Cosa si mangia all'Elba

Dolci della tradizione: imbollita di fichi, panficato semplice e al cioccolato. In alto, a destra, il pasticciere Gabriele Messina. Qui sopra, le praline della chocolatier Paola Francesca Bertani. Nella pagina accanto, Antonio Arrighi nella tenuta a Porto Azzurro, dove organizza passeggiate tra vigne e olivi.

tantomeno sensibile ai benefici dell'ospitalità, ma alla fine, cosa fondamentale, è stato un supremo pioniere nella valorizzazione dei cibi elbani.

Nelle miniere di ferro dell'isola, la faticosa giornata lavorativa era scandita dal suono della sirena. Il fischio che annunciava la pausa del convivio era sempre accolto con piacere da tutti, anche se il pasto era piuttosto frugale. Il piatto per antonomasia del **minatore** era la sburrita di baccalà, che qualche ristorante ancora prepara, a testimonianza del fortissimo legame con il passato. Squisita, per esempio, è quella di Davide Carletti che, nella piazza principale di Rio nell'Elba, propone una cucina di mare e di terra interpretando molto bene la tradizione.

Popolo di minatori e marinai, gli elbani sono ricordati invece come pessimi pescatori. Pescavano solo per la propria famiglia, ed è per questo motivo che l'ormai secolare attività trova la sua essenza nell'artigianalità, facendone un unicum del genere. Si cucina quel che si prende nel mare intorno. La palamita, ossia il parente povero degli sgombri e del tonno, esercita la sua autorità con fierezza, prestandosi a parecchie preparazioni come quelle proposte alla pescheria Da Antonietta a Capoliveri, dove viene apprezzata per la delicatezza delle carni compatte, la mancanza di squame e le poche lische. Il pesce azzurro, gregario e migratorio, esprime le sue migliori qualità in fatto di gusto e consistenza nei mesi estivi, quando si avvicina alle coste per inseguire i banchi di sardine. Abbondano anche acciughe, lacerti e altri pesci pelagici. E poi seppie, aragoste e tanute, seguiti da zerri, mendole, saraghi, palombi, granseole, scorfani, triglie, gattucci e dentici. Si pescano anche i polpi di scoglio che, lessati, sono una sorta di rito gastronomico locale.

Nella cucina elbana trionfano le erbe che crescono nei tanti orti spontanei, come la bietola, la nepitella, la borragine, lo spinacino. Michele Nardi, chef tuttofare con un'innata vocazione per la pittura e la scultura, organizza passeggiate per conoscere il territorio, le usanze, i costumi, e per la raccolta degli ingredienti base che caratterizzano le ricette dell'isola. Ed è per questo motivo che i suoi piatti, preparati immediatamente dopo, risultano dei capolavori del gusto.

La frutta secca, perlopiù da fichi, mandorle e uva, davvero in abbondanti sul territorio, è ancora molto utilizzata →

«In passato, i minatori mettevano la sburrita di baccalà sotto il materasso durante la notte, per tenerla al caldo conservandone le proprietà energetiche per le fatiche del giorno seguente» DAVIDE CARLETTI

Sara Esposito, proprietaria del caseificio ovino Regali Rurali. In alto, a destra, formaggi e marmellata di corbezzolo di Il Capepe; qui sopra, il pane ferettato di San Piero all'anice, decorato con motivi a forma di uccellini. Nella pagina accanto, Portoferraio con le Fortezze Medicee sul promontorio.

per i dolci della tradizione, in particolare per il **panficato** (anche al cioccolato) e l'imbollita di fichi con semi di finocchio e miele. Le versioni del dinamico pasticciere Gabriele Messina sono un sicuro invito all'assaggio, così come lo è una sosta al suo negozio Elba Magna di Capoliveri, vero e proprio scrigno di prelibatezze e di abbinamenti gastronomici.

Il vino gioca un ruolo fondamentale. Bianchi come il Procanico e l'Ansonica, rossi come il Sangioveto e passiti come l'Aleatico non hanno niente da invidiare ai più qualificati nettari delle colline toscane. Anzi, riescono a trasmettere emozioni uniche, come durante il **wine trekking** di Antonio Arrighi a Porto Azzurro o tra la lussureggiante vegetazione della tenuta Acquabona nei dintorni di Portoferraio.

Il cioccolato è ovviamente importato dal continente, ma nelle delicate e sapienti mani della chocolatier Paola Francesca Bertani raggiunge picchi di estrema finezza, grazie all'aggiunta delle migliori materie prime locali.

Infine, molteplici ortaggi come i carciofi, i cavoli, i piselli e le cipolle (deliziose quelle di Patresi) accompagnano i prodotti provenienti dai paesi d'alta quota, per esempio funghi, farina di castagne, latte di capra e talvolta di pecora.

Tornando verso la costa, pascolano le pecore di Sara Esposito, dottoressa in agraria napoletana in cerca di una migliore qualità di vita che ha trovato a Lacona. Qui ha aperto un'azienda agricola casearia a impatto zero e multitasking, dove produce formaggio, lana e zafferano. Tutti questi prodotti creano un bell'insieme, un'isola-tavola, dove la cultura che trasforma gli ingredienti presenta una validità sorprendente e ha le carte in regola per un florido proseguimento. ■

INDIRIZZI

Ristorante L'Approdo, *ristorantelapprodo.net*
Il Capepe, *ilcapepe.com*
Azienda Agricola Arrighi, *arrighivigneolivi.it*
Ristorante Da Cipolla, piazza del Popolo, Rio Nell'Elba (LI)
Pescheria Da Antonietta, via Vittorio Veneto, Capoliveri (LI)
Elba Magna, *elbamagna.it*
Paola Francesca Bertani, *paolabertanicioccolato.it*
Regali Rurali, *regalirurali.it*
INFORMAZIONI – Visit Elba, *visitelba.info*

CON MOLTO AFFETTO

Stiamo raccogliendo le vostre testimonianze per creare una «banca nazionale» delle ricette di casa. Cominciamo qui con la storia di una famiglia di matematici e letterati, e di una tata speciale, «la Ada», che accudiva tutti come una mamma

di **SARA TIENI**, food styling **JOËLLE NÉDERLANTS**, foto **GIACOMO BRETZEL**, styling **CHARLOTTE MELLO TEGGIA**

SEPPIE IN UMIDO

Tovaglia, piatto di portata, piatti fondi, piattino a destra e brocca **Funky Table**, piatti piani e piattino da pane a sinistra **Ginori 1735**. Bicchieri e oliera, ciotole e piatto rettangolare nella pagina accanto **Madame Gioia Home**.

Sopra, il taccuino di ricordi e ricette che Nicoletta Dalla Vedova, con le testimonianze di fratelli, cugini e amici d'infanzia, ha dedicato alla Ada, amatissima cuoca di casa.

In quasi tutte le famiglie italiane il patrimonio di affetti e tradizioni passa, per molti versi, attraverso la tavola. Piatti che si avvicendano di generazione in generazione, spesso tramandati oralmente, altre volte grazie a preziosi taccuini e ricettari, passano di mano in mano e si arricchiscono ogni volta di ingredienti e di piccole storie. Un caleidoscopio di varianti che di casa in casa, di città in città alimenta da sempre la cultura gastronomica del nostro Paese, unica nelle sue infinite differenze.

Noi di *La Cucina Italiana* abbiamo deciso di raccogliere queste gustose testimonianze, le vostre, per creare una «banca nazionale dei ricettari di famiglia». Un'iniziativa che si aggiunge al nostro programma di sostegno alla candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

Quelle memorabili omelette

Cominciamo dal quaderno di ricette della famiglia Dalla Vedova. La storia parte da Dante Dalla Vedova, originario del lago di Garda, che alla fine degli anni Trenta sposò Paolina Pedemonte, genovese e pessima cuoca. Con la complicità di suo fratello Bruno aveva così trovato una cuoca e governante che cucinava al posto della moglie, giovane «foresta» e per di più letterata.

Una scelta lungimirante, dato che Ada, oltre che ottima cuoca, è stata come una seconda mamma per i figli della coppia: Elvira, Elena, Nicoletta e Francesco, detto «il moro» dalla baffuta Ada, la quale accompagnò i loro destini anche da grandi e morì un mese dopo l'amato «paron», come chiamava ossequiosamente il suo datore di lavoro.

Di quegli anni, si parte dal 1939, rimane un taccuino intitolato *La Ada. Storia e mito*, redatto da Nicoletta Dalla Vedova con l'aiuto di fratelli, cugini e amici d'infanzia, →

i «cuneleti», coniglietti, come li chiamava affettuosamente la cuoca in dialetto veneto. Al secolo Anna Valetti, era nata a Calmasino, frazione di Bardolino, sulla sponda orientale del Garda, il 26 luglio 1904. «Aveva frequentato solo la seconda elementare e a fatica sapeva leggere e scrivere», racconta Nicoletta. «La domenica dava il meglio di sé: le meravigliose lasagnette fatte a mano; un arrosto di punta di petto di vitello (taglio oggi impossibile da trovare), un bollito con la pearà, una faraona o un'anatra ripiene, così facevano più *operasiòn* (*ovvero bella figura*, ndr), gli ossibuchi col riso e squisite patate al forno».

Proprio quegli ossibuchi, insieme con le sue prodigiose omelette alla marmellata, sono entrati anche in un altro ricettario, quello di Paola Tognoli, figlia di Elvira, una delle tre ragazze dei Dalla Vedova, che si era trasferita a Pisa per studiare alla Normale, diventando come il marito, Alberto Tognoli, grande matematico, una stimata docente. «Papà adorava gli ossibuchi della Ada», narra Paola. «Li abbiamo preparati da poco con un'altra sua specialità, le frittelle col *daniel*, un'erba spontanea che cresce in primavera». Ogni piatto evoca un componente della famiglia: «Mia nonna Paolina, molto severa, si lasciava andare solo davanti alle focaccette della Ada, una sorta di bomboloni fritti con le patate nell'impasto».

Una storia di affetti e di abitudini antiche con Ada che «preparava meravigliosi flan con le bucce dei piselli: un lavoro certosino per un piatto buonissimo!», ricorda Nicoletta. «Ci portava il piatto di portata in sala da pranzo, poi la mamma faceva le parti e ne lasciava una per la Ada. E lei, prima di tornare in cucina, furtivamente ne lasciava cadere un po' nel piatto del più piccolo, Francesco, con grande stizza della mamma per questa invasione di campo. Una piccola sfida che aveva soltanto il sapore dell'affetto». ■

BACCALÀ ALLA VICENTINA

Piatti della omelette e del baccalà **Ginori 1735**, ciotola e tovaglia **Funky Table**, tovaglia del baccalà **Society Limonta**.

OMELETTE CON LA MARMELLATA

SEPPIE IN UMIDO

«I cibi della Ada non ce li ho soltanto nella memoria, ma si può dire nel sangue. Essi hanno formato il mio gusto, le mie capacità digestive, hanno indirizzato le mie preferenze fino a oggi e per sempre. La Ada stava tantissimo tempo in cucina e il cibo era sempre pronto all'ora giusta. Non ci ha mai fatto aspettare (il papà in questo era severissimo e lei ne aveva un sacro timore), né sfinire dal languore».

NICOLETTA DALLA VEDOVA

Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 4 seppie
300 g farina di polenta bianca
½ cipolla bianca
prezzemolo – pepe
vino bianco secco
brodo vegetale – sale
olio extravergine di oliva

Cuocete la polenta in un 1 litro e mezzo di acqua con un filo di olio e un pizzico di sale per 30-35 minuti dal bollore.
Pulite le seppie e tagliatele a listerelle di mezzo centimetro. Tenete da parte le sacche del nero.
Tritate finemente ½ cipolla e fatela appassire con 3 cucchiai di olio. Brasate il soffritto, quindi unite le seppie e mescolate.
Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco e ½ mestolo di brodo vegetale e unite il nero delle seppie.
Fate cuocere 4-5 minuti a fiamma viva, non di più.
Regolate di sale e pepe.
Unite il prezzemolo e servite.

LA VERSIONE ORIGINALE
Nella ricetta di Ada si usa il dado e si unisce il prezzemolo già nel soffritto. Inoltre le seppie cuociono per 2 ore. Noi invece →

abbiamo optato per una cottura lampo che mantiene comunque morbida la consistenza (a patto che non si superino i minuti indicati), aggiungendo il prezzemolo all'ultimo.

BACCALÀ ALLA VICENTINA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g baccalà già ammollato**
- **350 g latte fresco**
- **2 acciughe dissalate**
- **½ cipolla**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**

Tagliate a pezzetti il baccalà e scottatelo in acqua per 2 minuti dal bollore. Scolatelo, fatelo intiepidire e sfaldatelo eliminando lische e pelle.
Affettate finemente la cipolla, stufatela in 40 g di olio, fatevi fondere le acciughe; aggiungete il baccalà e il latte e cuocete coperto, a fuoco basso, per 30 minuti circa.
Fate intiepidire, quindi unite al composto 2 cucchiai di olio e montate fino a quando otterrete una consistenza leggermente spumosa. Unite il trito di prezzemolo e servite a piacere su crostini caldi.

LA VERSIONE ORIGINALE
Prepara il soffritto con un'intera cipolla e il prezzemolo, come si usava una volta; fa cuocere il baccalà per 3 ore e lo serve con polenta abbrustolita.

OMELETTE CON LA MARMELLATA

«I dolci in casa nostra erano considerati un di più e comparivano solo in occasioni per così dire canoniche: le sossole (*chiacchiere*, ndr) a Carnevale, la cioccolata in tazza e il budino ai compleanni. Le omelette con la marmellata facevano parte delle ricette dedicate ai bambini di casa. Anche mio cugino Giorgio si ricorda quanto erano buone e io quanto erano abbondanti!». NICOLETTA DALLA VEDOVA

Impegno Per esperti
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **8 uova**
- **200 g frutta rossa**

«La Ada è stata per tutta la nostra famiglia l'emblema della tenerezza trasmessa anche attraverso il cibo»

NICOLETTA DALLA VEDOVA

- **150 g confettura a piacere**
- **burro**
- **zucchero**
- **sale**

Sbattete 2 uova intere alla volta con 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero per ogni omelette.
Fate fondere una noce di burro in una padella di 14-16 cm di diametro; versatevi le uova, fate rapprendere per 30 secondi e poi con una spatola amalgamate leggermente il composto. Quando inizia a staccarsi dal bordo della padella, ma è ancora morbido al centro, ponete nel mezzo 1 cucchiaio di confettura.
Inclinate la padella in avanti e con dei colpi decisi e ritmici del polso accompagnate il lembo superiore della frittata verso quello inferiore in modo che copra la confettura e si raccorpi nella seconda metà della padella, formando una mezzaluna.
Versatele sul piatto e servitela con lamponi e ribes. Spolverizzate a piacere con zucchero a velo. Preparate così altre 3 omelette.

TIRAMISÙ DELLA JACOPA

«Questa è la versione estiva e leggera del dolce di una cara amica della mamma e delle zie». PAOLA TOGNOLI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g 4 pesche gialle**
- **300 g 16 savoiardi morbidi**
- **300 g mascarpone**
- **300 g yogurt greco**
- **200 g zucchero**
- **3 tuorli**
- **2 kiwi**
- **1 limone non trattato**
- **zucchero a velo**

Lavate e tagliate le pesche ed eliminate il nocciolo.
Preparate uno sciroppo con 300 g di acqua, 200 g di zucchero e la scorza di ½ limone.
Portate a ebollizione e dopo 2 minuti tuffate le pesche nello sciroppo e cuocetele per altri 5 minuti.
Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare le pesche nello sciroppo.
Privatele infine della buccia e tagliatele a fettine.
Pelate il kiwi e riducetelo a cubetti.
Amalgamate i tuorli con 3 cucchiai di zucchero a velo e montateli con una frusta finché non diventano spumosi. Incorporate il mascarpone e lo yogurt greco mescolando dolcemente.
Intingete i savoiardi nello sciroppo delle pesche e ponetene 2 in un piatto.
Versatevi sopra 2 cucchiai di crema e completate con qualche fettina di pesca e qualche cubetto di kiwi; quindi ripetete l'operazione. Preparate così altri 3 piatti. Decorate a piacere con riccioli di cioccolato bianco.
Fate riposare in frigo 2 ore prima di servire.

LA VERSIONE ORIGINALE
Prevede le pesche sciroppate già pronte e l'utilizzo dello zucchero semolato anziché a velo, che rende più vellutata la crema al mascarpone.

TIRAMISÙ DELLA JACOPA

Piatti **Ginori 1735**.

VI ASPETTO A VARAZZE

Tra i carruggi un'insegna di altri tempi invita a entrare all'Hotel Astigiana. Oltre la soglia starete come in un abbraccio di CARLO OTTAVIANO foto PAOLA ALLEGRA SARTORIO

«Tanti ricordi, anche se un po' confusi, parlo del 1987...». Il 22 aprile scorso una signora che si firma Mady ricorda su Facebook la vacanza trascorsa trentaquattro anni prima all'Hotel Astigiana di Varazze (*hotelastigiana.it*) e l'ospitalità della famiglia degli albergatori. Niente di strano, tutti custodiamo la memoria di quando eravamo più giovani, più belli, più felici, insomma, più tutto. A stupire è invece l'immediata risposta: «Il nonno era Pietro, il nostro grande amore, e poi c'erano la nonna Angela in cucina, lo zio Dino, mia mamma Margherita. Io sono Elisa. Dopo la laurea in Ingegneria, ho lavorato in Costa Crociere, dopodiché ho deciso di proseguire questo meraviglioso lavoro di hôtellerie, dove sono cresciuta. Con mia sorella Carla – insegnante di lingue – abbiamo il culto dell'accoglienza nel Dna, siamo la quarta generazione».

Dal garbo della risposta si capisce come viene interpretata l'arte del ricevere italiano in questo angolo riparato (dal vento e dalle mode) della Riviera di Ponente. Il tono familiare fa apparire perfino riduttiva la storica affermazione di Anthelme Brillat-Savarin – intellettuale gastronomo francese – secondo cui avere un ospite «vuol dire incaricarsi della felicità di questa persona durante le ore che egli passa sotto il vostro tetto». Elisa Bribò va oltre quelle poche ore, coccolando e coltivando la memoria.

Dopo aver passeggiato per i carruggi, prima di varcare la soglia dell'Hotel Astigiana, contiamo i passi esatti dalla spiaggia: il vostro cronista certifica che sono davvero ventinove, come vantato sempre su Facebook. In un'epoca di esagerazioni, la verità è un buon biglietto da visita. All'ingresso riconosci dalla voce Rita, la signora Margherita Albezzano, che al telefono aveva dato le indicazioni. «Ci sono ospiti», racconta, «che prenotano, dopo aver chiamato anche altri alberghi, per la disponibilità all'ascolto, per i chiarimenti dati e la familiarità che noi cerchiamo subito di instaurare».

Alle sue spalle, dietro il bancone, una grande ceramica di Gianni Celano Giannici (artista della pop art mancato da poco) con un alieno che fluttua tra luna, stelle, terra, cuori. «L'idea», interviene la figlia Elisa Bribò, «è di varcare le porte del sogno, riposare in questa dimora e innamorarsi». Un richiamo all'amore lo si trova impresso sulla parete della camera che mi assegna, la Charme: «Se vuoi essere amato... ama».

Margherita Albezzano posa con la figlia Elisa Bribò nella «saletta dei paralumi» dell'Hotel Astigiana, fondato dalla famiglia Albezzano nel 1919.

Ogni stanza ha una sua scritta, più o meno nascosta. In una leggiamo «Cuore che ama non conosce orizzonte» e nella nicchia della suite Romantique, Oscar Wilde ci ricorda che «Sapersi stupire è l'essenza della vita stessa». Le 24 camere-bomboniera meriterebbero ben più delle tre stelle superior ufficiali.

«La nostra», spiega Elisa, «è una scelta precisa di accoglienza familiare, un simbolo di intimità». Sembra quasi di rivedere la cartolina pubblicitaria stampata poco dopo la fondazione, nel 1919, con la famiglia Albezzano accanto alla scritta «Cucina casalinga, trattamento familiare, prezzi di assoluta convenienza».

Inizialmente era un magazzino di botti di vino da vendere sfuso, poi – pagando 450 lire la licenza – fu avviata la trattoria e infine sulla stessa area sorse l'albergo. Nella recente ristrutturazione non si è lasciato nulla al caso. «In alcune camere», continua Elisa, «l'arredamento è chiaro, con i pavimenti in graniglia genovese o ceramica. In altre abbiamo puntato sul colore giallo, il colore del sole e della luce». Sembra essere passato da qui anche Gualtiero Marchesi che insegnava che l'eleganza è cosa ben diversa dall'inutile lusso. «Innovative sono molte soluzioni tecniche», interviene papà Agostino, ottantun anni, che è stato comandante di navi in tutto il mondo. Si vanta dei pannelli solari installati già nel 1980: «Fummo il primo hotel in Italia a farlo».

Un punto di forza dell'hotel è la cucina, il regno della signora Rita, sempre discretamente presente a cena e a pranzo, «perché se c'è un problema →

In basso, foto di famiglia: seduti, da sinistra, Elisa Bribò, la sorella Carla e il papà Agostino Bribò con i nipotini Pietro, figlio di Carla, e Ginevra, figlia di Elisa. In piedi, da sinistra, Alberto Agnese, marito di Elisa, Simone Roba, marito di Carla, e la signora Margherita Albezzano.

va risolto subito». Fidelizzati tutti i collaboratori – una decina – a partire dal cuoco Fabrizio Gambuti, ormai un «anziano» della struttura nonostante gli appena trentasei anni.

«Far sentire gli ospiti come a casa è un'arte che si sta perdendo. Bisogna essere tutti in sintonia, e così nel fare le assunzioni studiamo il curriculum e l'esperienza, ma deve scattare la scintilla». E, nel dirlo, Elisa fa schioccare le dita.

I piatti sono tipicamente liguri, rispecchiano le tradizioni, grazie ai ricettari lasciati da nonna Angela. «A casa», domanda Elisa, «chi fa più la cima alla genovese? Ci vuole una giornata intera per la sacca di carne riempita di altra carne e verdure e poi cucita a mano. Ogni piatto è un ricordo». Il menù è un viaggio a ritroso nei generosi sapori di mare e di terra della Liguria: i pansotti al sugo di acciughe o di noci, il raviolo aperto di pesce al cuore di carciofi di Albenga, le frittelle di baccalà (in dialetto *frisceau*), il coniglio alla ligure (con pinoli e olive taggiasche), la vera torta pasqualina e «sempre», scherza Elisa, «pasta fresca come se non ci fosse un domani».

Infine, l'ingrediente essenziale, cioè il piacere delle chiacchiere dopo cena, come in famiglia. «Sono nate amicizie che durano nel tempo», conclude Elisa. «Il padrino di battesimo di mia figlia Ginevra era un cliente, diventato uno dei nostri migliori amici. Ormai sono quasi vent'anni che soggiorna da noi... come a casa!». ■

Straccetti al pesto e conchiglie

«Per gli straccetti: impastate la farina con le uova e un pizzico di sale fino a che la pasta non sarà liscia e omogenea. Copritela e fatela riposare in frigo per 20 minuti; stendetela a 3 mm di spessore e tagliatela a rettangoli. In una padella fate rosolare olio e uno spicchio di aglio, dopodiché aggiungete cozze e vongole. Aspettate circa 3 minuti per fare aprire i gusci completamente. Una volta aperti, liberate la padella e filtrate l'acqua di cottura di cozze e vongole per eliminare eventuali residui di sabbia e schegge di guscio. Nella stessa padella preparate un fondo di aglio e basilico tritato. Rosolate per 3 minuti. Sgusciate metà dei molluschi, aggiungeteli nel soffritto con quelli non sgusciati e sfumate con 1 bicchiere di vino bianco. Nel momento in cui il vino evapora aggiungete un po' di acqua di cottura (circa 2 mestoli) precedentemente filtrata. Iniziate a cuocere gli straccetti in acqua salata e appena cotti versateli nella padella con il sugo di cozze e vongole. Prima di servire mantecate con 6 cucchiai di pesto».

Che cosa serve per 4 persone
300 g di farina 00, 20 cozze, 20 vongole veraci, 3 uova, 1 mazzetto di basilico, 2 spicchi di aglio, pesto genovese, vino bianco (possibilmente Pigato), olio extravergine di oliva, sale

FOTO RITRATTO **INSTAGRAM.COM/HOTELASTIGIANA**

SEGNALI DI FUMO

La brace, le marinature, i tempi di cottura. Tutto quello che c’è da sapere, e da usare, per grigliare carne, pesce, verdure (e anche la frutta)

ricette GIOVANNI ROTA, testi ANGELA ODONE, foto MAURIZIO CAMAGNA, styling BEATRICE PRADA

MASO ZAMBO
Circondato dal verde (2,5 ettari tra bosco, pascolo e orto), Maso Zambo è un'azienda agricola che produce tutto quello che finisce in cucina. Accoglie un numero ristrettissimo di ospiti per privilegiare la quiete e il rapporto con la natura (due sole stanze, tutto legno, grandi vetrate e fibre naturali per la biancheria).
Via per Mezzacca 6 – 23817 Cassina Valsassina, Lecco.
info@masozambo.com

SPIEDINI DI VERDURE, CIPOLLE ROSSE, PAK-CHOI

Il barbecue a carbone Bar-B-Kettle e tutti gli strumenti utilizzati nel servizio sono di **Weber**.

FUOCO ISTRUZIONI PER L'USO

Preparate così le braci: ponete 1-2 cubetti ecologici sulla griglia del carbone, incendiateli, collocatevi sopra la ciminiera di accensione (un cilindro di acciaio con manico) già riempita con la quantità di bricchetti di carbone compresso adatta alla ricetta; attendete che siano completamente accesi, quindi versateli nel barbecue.

Innesco nella ciminiera.

Dopo 5 minuti.

Dopo 15 minuti.

SPIEDINI DI VERDURE, CIPOLLE ROSSE, PAK-CHOI

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
più 20 minuti di marinatura
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **2 cipolle rosse fresche grandi**
- **2 cespi di pak-choi**
- **2 zucchine di medie dimensioni**
- **1 porro – 1 peperone rosso**
- **1 peperone giallo**
- **maggiorana – sale grosso**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe rosa e verde**

Mondate tutte le verdure.
Dividete il peperone rosso e quello giallo in quadrotti di 2,5 cm di lato; in rocchetti spessi almeno un paio di centimetri sia le zucchine sia il porro.
Componete gli spiedini alternando 4 quadri di peperone rosso, 4 giallo 3 rocchetti di zucchina e 2 di porro.
Disponeteli in una pirofila, ungeteli leggermente di olio, salateli e aggiungete abbondante maggiorana. Lasciate marinare per almeno 20 minuti.
Tagliate le 2 cipolle e i 2 pak-choi in spicchi nel senso della lunghezza.
Pestate 1 cucchiaio di grani di pepe rosa e 1 di pepe verde con 1 cucchiaio di sale grosso.
Condite tutto con il mix dei due pepi e con un filo di olio. Fate insaporire per 20 minuti.
Sgocciolate gli spiedini e cuoceteli sul barbecue per una decina di minuti ruotandoli ogni 2 minuti. Cuocete contemporaneamente le cipolle per 10 minuti. Unite poco dopo gli spicchi di pak-choi perché sarà sufficiente cuocerli per 6-8 minuti.
Trasferite tutto su un vassoio e condite con un filo di olio crudo prima di servire.

IDEA

STUZZICHINO ANTISPRECO
Disponete le croste di Grana Padano Dop sulla griglia e cuocete senza coperchio per 1-2 minuti per lato o fino a completa doratura: quando vedete che si sono decisamente ammorbidite, è il momento di toglierle. Servitele a piacere con glassa al balsamico e fettine di pomodoro.

SALMONE CON ASPARAGI E SCALOGNI

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
più 30 minuti di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 kg 4 tranci di salmone**
- **12 asparagi**
- **4 scalogni di medie dimensioni**
- **1 arancia – finocchietto**
- **olio extravergine di oliva**
- **zucchero – sale – pepe**

Mondate gli asparagi, decorticando la base del gambo con il pelapatate.
Tagliate gli scalogni a metà nel senso della lunghezza, conservando la buccia.
Disponeteli insieme agli asparagi in una placchetta di acciaio inox, condite con olio, sale e pepe e fate marinare per 30 minuti.
Preparate un mix con 10 g di zucchero e 10 g di sale. Usatelo per cospargere i tranci di salmone disposti in una pirofila e lasciateli insaporire per 20 minuti in frigo.
Disponete la placchetta di acciaio con asparagi e scalogni sulla griglia del barbecue e cuocete per 5 minuti con il coperchio chiuso.
Asciugate l'eventuale liquido che si sarà formato nella pirofila del salmone usando carta da cucina.
Distribuite le chips per affumicatura nell'affumicatore universale (in alto le indicazioni) e disponetelo sopra le braci, al di sotto della griglia.
Accomodate i tranci di salmone nella placchetta sopra gli scalogni e gli asparagi, chiudete il coperchio e tutte le bocche di aerazione in modo che il fumo rimanga all'interno della camera di cottura. Cuocete così per 8-10 minuti almeno.
Togliete dal fuoco e completate con spicchi di arancia e abbondante finocchietto fresco. →

AFFUMICARE È FACILE
Per il salmone di questa ricetta abbiamo usato l'affumicatore universale di Weber: si tratta di una specie di gabbietta studiata apposta per il barbecue a gas, che noi abbiamo invece sperimentato su quello a carbone. Per produrre il fumo si usano chips di legno che vanno immerse in acqua per 30 minuti, poi sgocciolate e disposte dentro l'affumicatore. A seconda della pietanza da cuocere, vanno scelte chips di legni diversi: ciliegio, faggio, melo... Chips e affumicatore si trovano in vendita su *weber.com*

SALMONE CON ASPARAGI E SCALOGNI

FORMAGGIO FILANTE
CON POMODORINI
Tagliate 500 g di pomodorini (gialli, rossi, verdi) a spicchi e conditeli con un filo di olio, pepe, finocchietto e origano spezzettati; fate insaporire per 30 minuti. Distribuite sulla piastra di ceramica 600 g di caciocavallo silano a fette spesse 3 cm circa, unite i pomodori e cuocete coperto per 8-10 minuti.

SGOMBRI AL LIMONE E ROSMARINO E SPIEDI DI CAPESANTE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
più 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg 2 sgombri già puliti
150 g olio di arachide
80 g latte intero
12 capesante (solo le noci)
12 nastri di zucchina
12 fette di lardo sottile
4-5 limoni
capperi dissalati
maggiorana – rosmarino
rafano fresco – sale
olio extravergine di oliva

Accomodate gli sgombri in una pirofila e insaporiteli farcendo il ventre con alcune fettine di limone e ciuffi di rosmarino; ungete con un filo di olio e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.
Avvolgete le noci di capasanta prima con le fettine di lardo e poi con i nastri di zucchina.
Componete 4 spiedini con 3 capesante ciascuno. Disponeteli in un vassoio, conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale, un paio di cucchiai di capperi e foglioline di maggiorana. Fate riposare in frigo per 15-20 minuti.
Appoggiate una piastra in ghisa sopra la griglia del barbecue, in modo che si scaldi, per almeno 10-15 minuti, quindi accomodatevi prima gli sgombri, da soli, e chiudete il coperchio. Dopo 4 minuti unite gli spiedini e cuocete tutto per altri 4 minuti. Voltate gli spiedini e cuocete ancora per 2 minuti, sempre con il coperchio chiuso.
Frullate con il frullatore a immersione il latte con una presa di sale e 10 g di succo di limone, unendo a filo l'olio di arachide fino a ottenere una salsa cremosa e corposa tipo maionese. Insaporite grattugiando il rafano fresco, dosando la quantità secondo il vostro gusto.
Servite gli sgombri e gli spiedini accompagnando con la salsa al rafano.

SGOMBRI AL LIMONE E ROSMARINO
E SPIEDI DI CAPESANTE

SCAMONE ALLE ERBE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora e 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

2,5 kg scamone di manzo
200 g maionese
40 g cetriolini sott'aceto
20 g capperi dissalati
1 scalogno
aceto di mele
coriandolo fresco
prezzemolo – aglio
olio extravergine di oliva
sale grosso – pepe

Pestate nel mortaio 2 spicchi di aglio, le foglie di un mazzo di coriandolo fresco e di uno di prezzemolo, una presa di sale grosso e qualche grano di pepe. Alla fine unite 3-4 cucchiai di olio e mescolate ottenendo una sorta di pesto.
Usate metà del pesto per massaggiare lo scamone. Copritelo e lasciatelo marinare in frigo 1 ora e 30 minuti.
Scaldate il barbecue, accomodate una vaschetta di alluminio direttamente sopra le braci in corrispondenza →

Piastra rastremata in ceramica degli sgombri e del formaggio **Weber**.

PESCHE CON CRUMBLE ALLE MANDORLE

A TUTTO GAS (O QUASI)

Questo modello a gas **Wolf** raggiunge in breve la temperatura più corretta per ciascuna cottura e ne garantisce una distribuzione omogenea. Le griglie sono di acciaio inossidabile. *subzero-wolf.com*

Il modello a gas SPIRIT EPX-325S di **Weber** è facile da usare e molto versatile perché, oltre al controllo della temperatura a distanza (Weber Connect), dispone di un bruciatore aggiuntivo (Sear Station) che rafforza la potenza di cottura. *weber.com*

Il barbecue portatile di **Tescoma** è pensato soprattutto per chi ha poco spazio ma non vuole rinunciare al piacere della griglia. Con carbonella e turbo-ventola si scalda in 5 minuti. *tescomaonline.com*

Impossibile sbagliare la cottura delle carni con questo termometro a sonda direttamente collegato al vostro telefono. Si chiama **Meater+** ed è un prodotto tecnologico studiato da Apption Labs. *meater.com*

del punto sulla griglia in cui appoggerete la carne: servirà a raccogliere i succhi che si formeranno durante la cottura in modo che non cadano sui carboni roducendo fumo.
Accomodate lo scamone sulla griglia, disponete la sonda per il barbecue così da verificare che la temperatura sia a 150 °C e cuocetelo con il coperchio chiuso per 30 minuti. Aprite il coperchio, girate lo scamone e spennellatelo con il resto del pesto (fate questa operazione almeno per un paio di volte). Cuocete per altri 30 minuti circa; se avete anche la sonda per la carne controllate la temperatura al cuore: dovrà essere di 54 °C.
Togliete la carne dalla griglia, trasferitela in una pirofila, copritela con un foglio di alluminio e lasciatela riposare per almeno 10 minuti prima di tagliere le fette.
Tritate finemente lo scalogno, raccoglietelo in una ciotolina e copritelo con 3-4 cucchiai di aceto di mele. Lasciatelo insaporire per 10 minuti, poi scolatelo. Usatelo per insaporire la maionese insieme a 8 g di foglie di prezzemolo, 20 g di capperi e 40 g di cetriolini sott'aceto, tutto tritato.
Servite lo scamone alle erbe con la maionese aromatica.

COSTINE AL SIDRO

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti più 4 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **2 kg costine di maiale**
- **500 g sidro**
- **peperoncino in polvere**
- **paprica dolce – sale**

PER IL BARBECUE MARINATURE VELOCI
Non servono grandi attese tra la marinatura e la cottura perché è proprio mentre si cuoce che i profumi penetrano nelle fibre; parte del liquido della marinata colerà poi sulle braci producendo il fumo che donerà sapore alle carni.

- **zucchero di canna**
- **olio extravergine di oliva**

Preparate un mix di spezie con una presa di sale, 1 cucchiaio di zucchero, 1 di paprica, peperoncino; usatelo per massaggiare le costine disposte su una placchetta. Coprite e fate marinare per 1 ora in frigo, poi bagnate con il sidro e fate marinare ancora per 3-4 ore.
Sgocciolate le costine dalla marinatura, ungetele, e disponetele sulla griglia calda. Chiudete e cuocetele per 35-40 minuti girandole ogni 15.
Servite a piacere con salsa barbecue.

ARROSTICINI

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **150 g yogurt greco**
- **16 arrosticini (spiedini di carne di agnello)**
- **semi di cumino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Condite lo yogurt con 1-2 cucchiai di olio, sale, pepe e 1 cucchiaio di semi di cumino leggermente pestati.
Spennellate gli arrosticini con poco olio e cuoceteli sulla griglia per 6-7 minuti in tutto, ruotandoli su tutti i lati. Accompagnateli con la salsa allo yogurt.

PESCHE CON CRUMBLE ALLE MANDORLE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 15 minuti di marinatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **4 pesche di polpa compatta**
- **80 g zucchero**
- **70 g farina 00**
- **70 g farina di mandorle**
- **60 g burro**
- **30 g mandorle a lamelle**
- **limone – timo limone**
- **sorbetto alla fragola e lampone**

Dividete le pesche a metà e privatele del nocciolo.
Accomodatele su una placchetta di acciaio e distribuite sulla polpa tagliata zucchero, un po' di timo limone qualche goccia di succo di limone; fate riposare in frigo per 15 minuti.
Preparate un crumble mescolando le farine con 60 g di zucchero, il burro e le mandorle: dovrete ottenere un composto sbriciolato e granuloso.
Distribuitelo sopra le pesche, accomodate la placca sulla griglia, chiudete con il coperchio e cuocete per 10 minuti circa.
Aprite il coperchio e trasferite le pesche direttamente sulla griglia per completare la cottura in 2-3 minuti al massimo, senza coperchio.
Servite accompagnando con sorbetto alle fragole e lampone.

DIVENTA ANCORA (PIÙ) BUONO

PASTA CON IL PESCE

Cucinare con gli avanzi è una sapienza antica della cucina popolare, dove fantasia e frugalità sono alla base di una nutrita serie di piatti di casa. Un'arte, e una virtù, che oggi più che mai vale la pena tornare a praticare

di LAURA FORTI, ricetta JOËLLE NÉDERLANTS, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

S*enza vizi e senza sprechi. La virtù in cucina e la passione degli avanzi* è il titolo del libro con cui Fabio Picchi, noto cuoco fiorentino, anima del ristorante Cibrèo, dichiara il suo amore per ciò che rimane sulla tavola dopo pranzi o banchetti. Massimo Bottura ha fatto della guerra allo spreco una missione, una filosofia di vita, oltre che di cucina, e l'ha teorizzata in *Il pane è oro*, ricettario interamente dedicato a piatti di recupero; Il pane è oro è anche una ricetta, esempio a tre stelle di come si possano trattare gli avanzi innalzando al massimo la loro dignità gustativa. Anche Antonino Cannavacciuolo dedica attenzione a questo tema nel suo libro *Il pranzo di Natale. I piatti delle feste e la cucina degli avanzi*.

Il riutilizzo è da sempre una virtuosa abitudine popolare e dai canederli alla ribollita, i piatti con gli avanzi sono parte integrante dei nostri ricettari regionali. Oggi, dunque, i cuochi che dedicano volumi di ricette alla cucina del riuso mossi dall'urgenza e dall'obbligo etico di non sprecare, non fanno che tornare alla saggezza di dettami antichi.

Già la *Regola del Maestro*, testo rivolto ai monaci del VI secolo, raccomandava ai frati di turno al servizio mensa di raccogliere ogni giorno le briciole di pane dalla tavola e di conservarle in un vaso. Al termine della settimana, i monaci «con queste briciole cucineranno una pietanza, amalgamata con farina o uova e la sera, prima di bere l'ultimo bicchiere di bevanda calda, la metteranno sulla tavola dell'abate».

Fuori dei monasteri, i contadini si sono sempre affidati alla saggezza delle cuoche di famiglia per non sprecare, appunto, neanche una briciola. Una pratica nata certamente dalla necessità, ma che nel nostro fantasioso Paese ha potuto esprimersi con innumerevoli varianti, arrivando a meritarsi di essere chiamata «arte». Così, infatti, ne parla il primo grande teorizzatore del riutilizzo, Olindo Guerrini: scrittore e poeta di fine Ottocento, negli ultimi anni della sua vita si era appassionato di ricette del riuso, che aveva trovato sparse in diversi libri e riviste di cucina. Esortato niente di meno che da Pellegrino Artusi, si decise a raccoglierle in un volume che intitolò *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, con l'intento, dopo «aver scritto in vita assai cose inutili ed insulse» di «finire con un libro serio, o almeno capace di procurarmi qualche gratitudine dalle cuoche», come dichiarato nell'Esordio del volume. Certo l'opera si è imposta come pietra miliare, una prima raccolta organizzata, una **teorizzazione dell'avanzo** come ingrediente che ha attraversato il Novecento, per arrivare fino ai nostri giorni, un'epoca in cui l'attenzione contro lo spreco non è più solo una questione di economia domestica ma un vero obbligo morale. Accolto, appunto, dai cuochi contemporanei e da istituzioni culturali come l'Accademia Italiana della Cucina, che lo ha inserito nel suo **Codice Etico**, dove si dichiara «contraria allo spreco di cibo».

Anche noi di *La Cucina Italiana* nel nostro Manifesto abbiamo dedicato un'importanza centrale al tema del riutilizzo, e in questo servizio abbiamo voluto omaggiare Olindo Guerrini, un letterato un po' eccentrico, a volte irriverente, divertente anche nel raccontar ricette. Certo, era un poeta, non un gastronomo, e nel libro, come lui stesso ammette, mancano dosi e misure. Ma con la sua consueta ironia, si autoassolve, confidando che «se chi tiene il manico della casseruola ha qualche pratica dell'arte, si orizzonterà subito». Abbiamo impugnato il manico, e ci siamo lasciati ispirare da alcune ricette del suo volume, interpretandole e rinnovandole per i nostri lettori.

L'ARTE DI UTILIZZARE GLI AVANZI DELLA MENSA
Olindo Guerrini
Prefazione di Aldo Santini
ECONOMIA
TARKA

Il libro di Olindo Guerrini (Forlì 1845 – Bologna 1916), pubblicato postumo nel 1918. Contiene ricette suddivise «per avanzo», che lo scrittore aveva raccolto da libri e riviste negli ultimi anni della sua vita.

PASTA CON IL PESCE

Ispirata da Olindo Guerrini
Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **300 g brodo di pesce o vegetale**
- **200 g pesce bianco avanzato**
- **160 g pasta corta**
- **concentrato di pomodoro**
- **peperoncino fresco**
- **cipollotto**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **aglio – sale**

Soffriggete in una casseruola 1 spicchio di aglio schiacciato con un filo di olio e 1 peperoncino tagliato a pezzetti.
Aggiungete 2 cucchiai di concentrato, il brodo e la polpa di pesce sfilacciata. Cuocete per circa 10 minuti.
Lessate intanto la pasta in acqua bollente salata, scolatela e fatela saltare nel sugo.
Completate il piatto con il verde di un cipollotto tritato e qualche foglia di basilico fresco.
Da sapere Nel suo libro, Olindo Guerrini utilizza il pesce con la pasta per preparare una sorta di pasticcio, che intitola «maccheroni di magro». Noi abbiamo preferito una versione più fresca, che sostituisce alla besciamella un sughetto, da preparare tutta in casseruola anziché nel forno.

NON SARÀ LA SOLITA BUFALA

Famosa nel mondo, la Mozzarella di Bufala Campana Dop (ma è ammessa anche l'origine laziale e pugliese) deve la sua bontà all'arte della filatura e al latte con cui è fatta, che le dà un profumo inconfondibile

a cura di **SARA TIENI**

Prelibata, accattivante, splendente nella sua integrità. Soave al tocco, deliziosa al palato. La mozzarella di bufala è un gioiello caseario per la sua felice rotondità o per l'elegante intreccio, per la lucentezza, per lo spiccato aroma lattico e muschiato, per la consistenza cedevole ma elastica e per la gamma di aromi e sapori che rivelano l'alimentazione estiva o invernale delle bufale.

Quarant'anni fa, nel 1981, nasceva il Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana; risale invece al 1996 il riconoscimento a Denominazione di Origine Protetta, che stabilisce parametri rigorosi riguardo la tipologia degli animali, la loro alimentazione, la tecnica casearia e la conservazione.

La Mozzarella di Bufala Campana Dop è un formaggio fresco ottenuto con la lavorazione della pasta filata, caratterizzata dall'immersione in acqua calda della massa caseosa che diventa malleabile e separabile, manualmente, in porzioni distinte. In accordo con la tipologia – bocconcino, mozzarella tonda, treccia – e il peso finale, il casaro «mozza» con le mani la quantità adeguata.

La mozzatura, da cui deriva il nome del formaggio, spiega le piccole estroflessioni e irregolarità che si rilevano sulla sua superficie, altrimenti caratterizzata da una pelle o buccia lucida e liscia, qualunque sia la sua pezzatura. →

FOTO ARCH. CONSORZIO MOZZARELLA DOP/ALESSANDRA FARINELLI

La particolare arte della filatura in acqua bollente nasce in risposta alla necessità di ridurre la carica batterica, favorita dalle elevate temperature delle regioni meridionali; identica finalità per la sua conservazione in siero di governo, che essendo salato risulta ostile alla contaminazione con microrganismi.

Una delle prime testimonianze «gastronomiche» della mozzarella si trova in un menù papale della metà del XVI secolo, firmato dal celeberrimo Bartolomeo Scappi, che fu cuoco di almeno tre pontefici.

Può essere consumata cruda, è un ottimo complemento proteico all'insalata; crea un meraviglioso contrasto cromatico con il rosso licopene del pomodoro a piena maturazione nella caprese; può essere appena fusa su crostini. Sulla pizza, invece, la guarnitura con mozzarella deve essere fatta dopo una prima cottura perché il calore del forno, superiore a trecento gradi, non elimini il delicato odore di fieno e di muschio che caratterizza la mozzarella di bufala rispetto al fiordilatte prodotto con latte vaccino. ENRICO SEMPRINI – Maestro assaggiatore Onaf (Organizzazione Nazionale degli Assaggiatori di Formaggio)

IL GUSTO E LE SUE FORME

Bocconcino
Con i nodini, ha una pezzatura medio-piccola (sui 50 grammi ciascuno). Quando si taglia, rilascia la classica goccia di siero.

Affumicata
Sottoposta ad affumicatura con fumo di paglia di grano naturale, ha una nota gustativa più decisa. Si consiglia di servirla con qualche goccia di limone.

Treccia
Prevede lo stesso procedimento caseario della pasta filata e viene intrecciata rigorosamente a mano. All'assaggio è leggermente più fibrosa della classica mozzarella.

Ciliegine
Sono la pezzatura più piccola insieme con le perline, intorno ai 10 grammi cadauna.

Riconosciuto nel 2000 come razza mediterranea italiana, il bufalo, originario dell'India, arrivò nel Meridione con gli Arabi

DAL CALORE ALLA FRESCHEZZA
La mozzarella di bufala, prodotta con la tecnica della pasta filata, è caratterizzata dall'immersione in acqua caldissima della massa caseosa che diventa malleabile e permette al casaro di separarne le varie pezzature.

FOTO ARCH. CONSORZIO MOZZARELLA DOP/VINCENZO COZZELLA, GIORGIO SALVATORI

10 MORBIDI ASSAGGI

Dalla bottega storica al brevetto. Ecco i caseifici scelti per voi

Una specialità prodotta tra Campania, Lazio e Puglia, la cui fama è assicurata da maestri casari e aziende storiche ma anche da nuove attività e addirittura da un brevetto (quello della Zizzona di Battipaglia). Ne abbiamo selezionati due fuori e otto dentro il Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana Dop, che festeggia i venticinque anni del riconoscimento della Dop con un'ondata di nuove leve al femminile (una su tre) e un'alta scuola di formazione che ha diplomato le prime due casare. *mozzarelladop.it*

CASEIFICI DOP

1. Caseificio Barlotti
CAPACCIO (SA)
Vicino ai templi di Paestum, è una realtà familiare con circa un secolo di storia. Oggi il ciclo produttivo è ecosostenibile e integrato. Oltre alla classica mozzarella, produce aversana (la taglia più grande della bufala, 500 grammi), treccia, cardinali e anche ricotta, tutto con il proprio latte lavorato a dodici ore dalla mungitura. *barlotti.it*

2. Caseificio Il Casolare
ALVIGNANO (CE)
Ultrapremiato, impegna oggi tre generazioni della famiglia La Vecchia. Si producono mozzarelle dai 10 grammi ai 3 chili solo con latte di bufala da allevamenti al massimo a 15 km dal caseificio. Tra i suoi fan anche lo chef stellato britannico Gordon Ramsay. *caseificioilcasolare.it*

3. Le Terre di Don Peppe Diana Libera Terra
CASTEL VOLTURNO (CE)
Cooperativa sociale e agricola nata sulle terre confiscate alla camorra all'interno di un progetto denominato Mozzarelle della Legalità. Qui conferiscono il latte produttori della zona, alcuni dei quali sensibilizzati al biologico dalla Cooperativa stessa. *cooperareconliberaterra.it*

4. Il Parco
SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)
Unica Mozzarella di Bufala Campana Dop fatta in Puglia da latte di bufale locali, viene prodotta nel Parco Nazionale del Gargano. Scelta anche da Eataly per i suoi store. *agricolailparco.it*

5. Caseificio Mail – La Favorita
BELLIZZI (SA)
Quattro generazioni di casari guidati da Domenico Raimondo, attuale Presidente del Consorzio di tutela della Mozzarella di Bufala Campana Dop, che fonda il caseificio nel 1968 seguendo la tradizione di famiglia che produceva già mozzarella di bufala nei primi del Novecento. *caseificiomail.it*

6. Caseificio Colonne
CASTEL VOLTURNO (CE)
Coniuga tradizione e modernità l'azienda familiare dei fratelli Nobis, celebre anche per la versione senza lattosio della mozzarella di bufala. *caseificiocolonne.it*

Dall'alto, bocconcini del Caseificio Mail; la cooperativa Le Terre di Don Peppe Diana; una mozzarella di La Fattoria; bufale del Caseificio Colonne a Castel Volturno (CE); a destra, trecce del Caseificio La Baronia.

7. Casearia Casabianca
RIO CLARO (LT)
Considerata la miglior mozzarella campana Dop nel Lazio, poco distante dalle spiagge di Sperlonga e del Circeo, produce anche caciocavallo e provola. *caseariacasabianca.it*

8. Caseificio La Baronia
CASTEL DI SASSO (CE) Una realtà fondata nel 1990 da Luca e Alfonso Cutillo, molto amata anche all'estero: la lavorazione qui avviene ancora nei tigni di legno. *labaronia.com*

FUORI DELLA DOP

9. Caseificio Tenuta Vannulo
CAPACCIO (SA)
Bufale massaggiate con speciali spazzole, musica classica in filodiffusione, lavorazione a mano e uno shop celebre anche per il suo yogurt preparato con il latte delle bufale stesse. *vannulo.it*

10. La Fattoria
BATTIPAGLIA (SA)
Ideatore e produttore esclusivo della Zizzona di Battipaglia, una mozzarella di bufala di grossa pezzatura (da 1 a 5 chili) detta anche «mozzata», la cui forma ricorda il seno femminile, fa delivery in tutta Italia. *zizzonadibattipaglia.it*

DA DOVE VIENE QUESTO RISO?

Chiediamocelo di ogni cibo che scegliamo. Per rispetto verso l'ambiente. Per chi produce e per chi mangia. Per portare in tavola più felicità di GABRIELE ZANATTA

RICETTA JOËLLE NÉDERLANTS, FOTO RICCARDO LETTIERI, AG. 123RF, STYLING BEATRICE PRADA

Estate in arrivo, tempo d'insalata di riso, da sempre nelle cronache culinarie italiane, per la facilità con cui si prepara, la freschezza e il sapore che appaga tutta la famiglia. Già, ma quali ingredienti scegliere? Anche una ricetta così semplice può chiamarci a decisioni importanti. Il consiglio è sempre: materie prime da filiera corta, ovvero guardate a vista dal produttore in tutte le fasi del processo (o quasi), dal giorno zero al confezionamento. Impariamo allora a riconoscere quali sono gli allevatori, i pescatori e gli artigiani che pensano alla bontà ma anche alle conseguenze ambientali, economiche e sociali di quello che producono. Le stesse su cui dovremmo riflettere anche noi, al momento della scelta. Nota bene: in questa insalata di riso, preparata nella nostra cucina di Milano, le materie provengono, dove possibile, da fornitori lombardi.

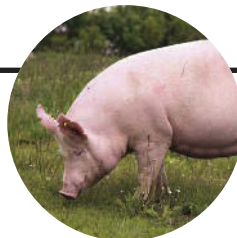
LA RICETTA

Cuoca Joëlle Néderlants **Impegno** Facile **Tempo** 30 minuti **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

300 g riso Rosa Marchetti

300 g giardiniera sgocciolata

200 g palamita sott'olio sgocciolata

100 g prosciutto cotto a dadini

2 uova sode

CATENE PRODUTTIVE VIRTUOSE

1. Seme autoprodotto. **2.** Concimazione organica. **3.** Ricorso a pacciamatura (copertura del terreno a scopo protettivo) e cornunghia (fertilizzante animale). **4.** Essiccazione a gas metano a scambiatore termico (e non a gasolio, inquinante). **5.** Pilatura a pietra per rotazione. **6.** Confezionamento immediato (preserva tutte le caratteristiche) in pellicole a tripla tenuta.

Riso Rosa Marchetti di **Riserva San Massimo**, località Cascina San Massimo a Gropello Cairoli (Pavia). Tipo semifino, con chicco cristallino tendente al rosa, ha un bassissimo rilascio di amido in cottura, attributo che lo rende ideale per insalate, timballi e minestre.

1. Verdure ed erbe spontanee raccolte da piccoli produttori con foraging e coltivazioni di prossimità. **2.** Custodia costante e diretta del terreno. **3.** Metodi di lotta integrata (agenti chimici banditi).

Esemplare in questa filiera è il **Parco Agricolo Sud Milano**, complesso di 61 Comuni che abbracciano la città di **Milano**, tra l'Adda e il Ticino. È il parco di cintura più grande d'Europa (46.300 ettari).

Giardiniera di Cesare Battisti del ristorante **Ratanà** di Milano. Tagliate le verdure (peperoni, cetrioli, carote...) a tocchi. Fate bollire aceto di vino, vino bianco e acqua in pari misura fino a ridurre il liquido di un terzo; unite peperoncino, pepe o alloro. Distribuite le verdure in vasetti di vetro, copritele con il liquido bollente; chiudete ermeticamente e capovolgete. Conservate per un mese in ambiente asciutto e ombreggiato.

1. Pesca all'amo (o con rete da circuizione) in acque fredde, solo italiane, sottocosta, con ritorno rapido a riva (entro 4 ore). **2.** Lavorazione in giornata o abbattimento a -45 °C. **3.** Sosta in vasche enormi di acqua potabile a temperatura ambiente; idromassaggio di 90 minuti per ricompattare le carni; dissanguamento e cottura con aromi naturali; raffreddamento per shock termico, per preservare aromi e consistenze; sosta in celle ventilate. **4.** Confezionamento in vasetti di vetro.

Filetti di palamita (sott'olio o al naturale in acqua di mare) di **Colimena-La Fabbrica del Tonno**, Avetrana (Taranto). Cotti con quattordici aromi naturali («La tisana del Salento»), hanno un gusto di mare molto pronunciato e una consistenza molto morbida. Sono l'alternativa più deliziosa, e sostenibile, al tonno rosso.

1. Selezione di cosce fresche e piccole da suini pesanti padani, cresciuti in allevamenti non intensivi, senza antibiotici, uccisi con morte dolce. **2.** Tolettati, messi in salamoia con l'osso, siringati di concia in vena, riposti in stampi. **3.** Cotti in vasca secondo l'antica ricetta (in acqua e non al vapore, così la carne risulta più morbida), poi pastorizzati, messi sottovuoto a maturare in cella per una settimana e infine riposti in vaschette sottovuoto di alluminio (o con gas inerte, se affettato).

Prosciutto Cotto Antica Ricetta di **Marco d'Oggiono Prosciutti**, Oggiono (Lecco). Dolce e morbido, non contiene polifosfati, addensanti o gelatine. Poco salato e speziato, gustoso e riccamente aromatico, ha il sapore del prosciutto che mettevamo nel panino una volta.

1. Razze ovaiola, livornese, grünleger e marans. **2.** Prelievo da pulcinaie in regime biologico. **3.** Duemila galline libere di razzolare in due ettari di sottobosco, a 600 metri di quota; nutrite a castagne, frutta, verdura e granaglie bio; ricovero notturno per scoraggiare i predatori; deposizione in nidi di paglia; raccolta quotidiana di circa mille uova (una gallina fa in media mezzo uovo al giorno, mentre le galline da allevamenti intensivi ne depongono in media uno); nessun packaging; consegna a domicilio a cura dell'azienda entro le 24 ore dalla deposizione in un raggio di cento chilometri (fino a Milano).

Uova di Selva dell'azienda agricola **La Gramola**, Morbegno (Sondrio). È l'uovo fresco perfetto, non troppo acquoso o salato, col giusto rapporto tra tuorlo e albume, cremoso, senza il sapore di «freschino» tipico di molte uova.

1 scalogno
salsa Worcester
Tabasco
alloro – sale
olio extravergine di oliva

Raccogliete il riso in una casseruola con 600 g di acqua fredda, 1 foglia di alloro, lo scalogno sbucciato e sale. Chiudete la casseruola e cuocete, a fuoco basso, per 10-12 minuti dal bollore. Alla fine l'acqua dovrà essere evaporata. Distribuite il riso in un vassoio e sgranatelo con la forchetta per farlo raffreddare. **Conditelo** poi con olio, salsa Worcester e qualche goccia di Tabasco. **Mescolatelo** con la palamita, il prosciutto, la giardiniera, le uova a fettine e servite.

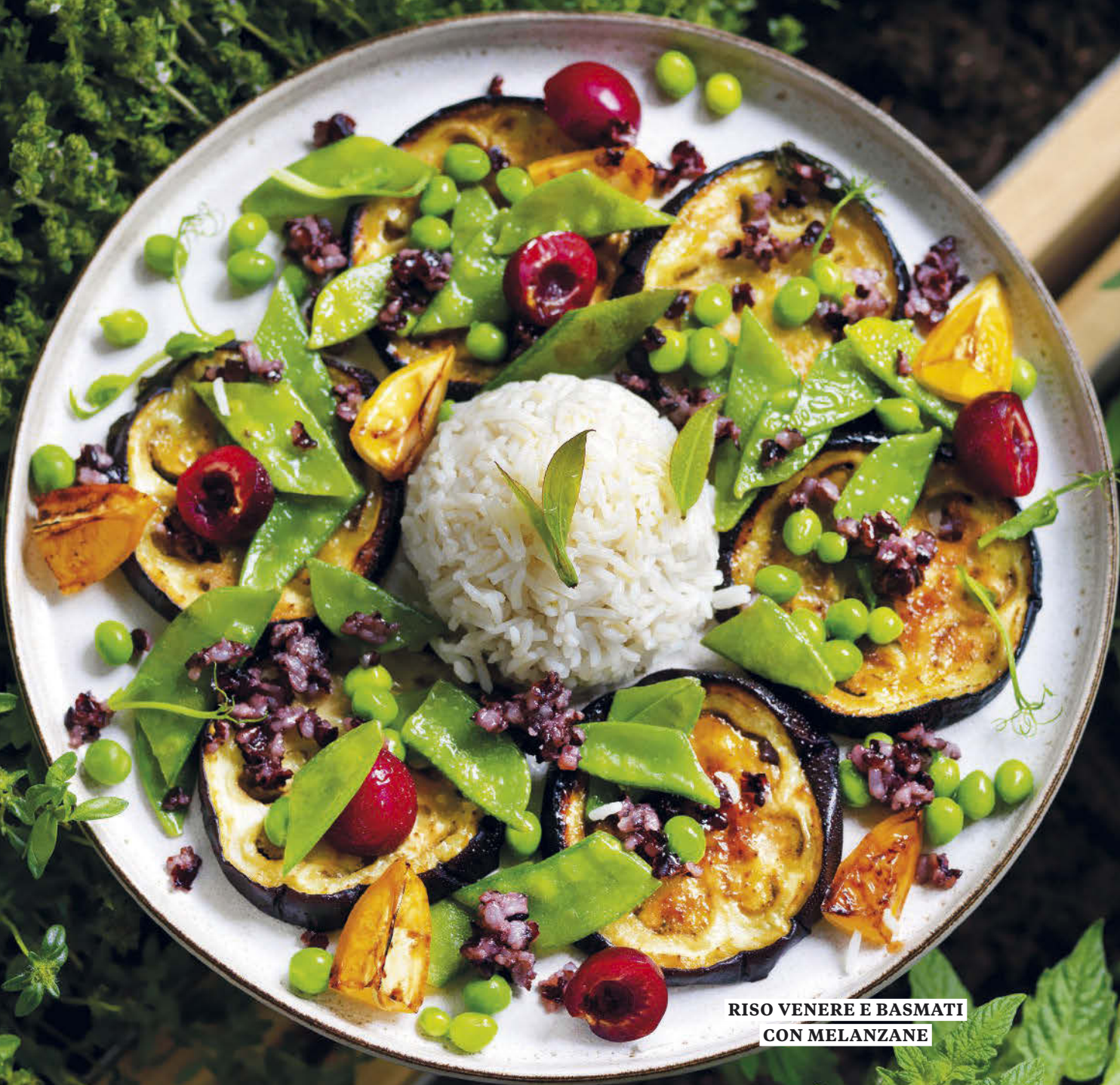
L'ORTO È IN FESTA

Chi sa resistere a una zucchina, a un pomodoro appena raccolti dalla pianta? Che vengano da una coltura domestica (magari del vostro balcone) o dal contadino, è adesso il momento per goderli in piatti che ne esaltano freschezza e sapore

PANNOCCHIE, CIPOLLE E CETRIOLI ALLA PAPRICA

ricette CATERINA PERAZZI, testi ANGELA ODONE, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

FRITTELLE DI ZUCCHINE

FRIGGITELLI ALLA MEDITERRANEA

RISO VENERE E BASMATI
CON MELANZANE

PANINO CON FARINATA DI CECI AI PORRI

CATERINA PERAZZI
Figlia di un paesaggista e di una professoressa, è cresciuta tra piante e vocabolari. Lavorando al ristorante Joia di Pietro Leemann, ha maturato l'esperienza da cui è nato Altatto, il bistrot dove lavora oggi.

PANNOCCHIE, CIPOLLE E CETRIOLI ALLA PAPRICA

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g **pannocchiette fresche**
- 200 g **cetrioli**
- 100 g **cipolle di Tropea**
- 50 g **arachidi tostate**
- 4 **pomodori camone**
- 2 **peperoni cruschi**
- 1 **falda di peperone rosso**
- 1 **lime – paprica affumicata**
- **coriandolo fresco – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Sbollentate le pannocchiette per 10 minuti in acqua bollente salata, scolatele e arrostitele in padella con un velo di olio per 3-4 minuti.
Sbriciolate in una ciotola i peperoni cruschi e mescolateli con 1 cucchiaio di paprica. Insaporite le pannocchiette con questo misto.
Riducete le cipolle in petali e arrostiteli in padella con poco olio.
Dividete in spicchi i pomodori e conditeli con olio e sale.
Tagliate in tocchetti i cetrioli, e in dadini di piccole dimensioni la falda di peperone.
Condite tutto con scorza e succo di lime, olio e sale.
Distribuite nei piatti completando con le arachidi e un ciuffo di coriandolo spezzettato. Decorate a piacere con fiori di aglio.

FRITTELLE DI ZUCCHINE

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g **zucchine**
- 250 g **yogurt greco**
- 200 g **feta scolata e sbriciolata**
- 120 g **farina**
- 20 g **latte**
- 3 **uova**
- 12 **fiori di zucchina**
- **finocchietto**
- **prezzemolo**
- **erba cipollina**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate le zucchine a listerelle, salatele, dopo 15 minuti scolatele e arrostitele velocemente in padella con poco olio per 4-5 minuti; fatele raffreddare.
Mondate i fiori di zucchina (eliminando il calice e il pistillo); tagliatene metà a listerelle per il lungo, gli altri teneteli da parte coperti con carta da cucina inumidita.
Mescolate uova, farina e latte in una pastella omogenea, poi incorporate la feta sbriciolata, le zucchine, fredde, e i fiori di zucchina a listerelle. Farcite i fiori interi con questo composto.
Cuocete le frittelle in abbondante olio bollente (170 °C) fino a completa doratura su entrambi i lati.
Tritate grossolanamente un ciuffo di finocchietto, uno di prezzemolo e uno di erba cipollina.
Mescolate in una ciotola lo yogurt con olio, sale, pepe e il trito di erbe aromatiche.
Servite subito le frittelle, ben calde, con la salsa allo yogurt.

FRIGGITELLI ALLA MEDITERRANEA

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g **16 friggitelli**
- 200 g **pomodorini colorati**
- 200 g **pane raffermo**
- 25 g **olive nere tostate e snocciolate**
- 20 g **pomodori semisecchi**
- 15 g **uvetta ammollata**
- **semi di finocchietto**
- **basilico**
- **aglio**
- **zucchero**
- **limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Condite i pomodorini con olio, un pizzico di sale e uno di zucchero, uno spicchio di aglio e qualche →

FOTO RITRATTO CLAUDIO TAJOLI

La borragine era conosciuta già ai tempi dei Romani, che la mettevano in infusione nel vino per le sue proprietà stimolanti e antitristezza. Facile da coltivare, regala una pennellata di colore a un'aiuola rustica

PASTA, BORRAGINE, RICOTTA E FAGIOLINI

fogliolina di basilico. Mescolate bene, distribuiteli in una placca foderata di carta da forno e infornate a 80 °C per 45 minuti circa.
Rosolate i friggitelli in una padella con 3-4 cucchiai di olio.
Tritate il pane grossolanamente nel frullatore e rosolatelo in padella con olio per insaporirlo e abbrustolirlo.
Preparate un trito con ½ spicchio di aglio, la scorza di 1 limone, l'uvetta, 1 cucchiaio di semi di finocchietto, le olive e i pomodori semisecchi.
Aggiungete a questo trito il pane abbrustolito ancora caldo e mescolate bene.
Distribuite i friggitelli nel piatto di portata, unite i pomodorini e completate con il trito di pane aromatico e abbondante basilico.

RISO VENERE E BASMATI CON MELANZANE

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 12 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g riso Basmati
100 g taccole
100 g pisellini sgranati
50 g ciliegie
50 g riso Venere
2 spicchi di aglio
1 melanzana
1-2 limoni snack
alloro – basilico
germogli di piselli
olio extravergine di oliva
sale

Mettete a bagno il riso Venere per 12 ore.
Tagliate la melanzana a fette di 2 cm, disponetele su una placca foderata di carta da forno con basilico, aglio e olio e infornate a 180 °C per 10 minuti.
Raccogliete il riso Basmati in una casseruola con 150 g di acqua fredda, 2 foglie di alloro; cuocetelo, coperto, per 10 minuti dal bollore sul fuoco al minimo. Spegnete e lasciate riposare per 10 minuti.
Lessate il riso Venere per 20 minuti, scolatelo e arrostitelo in padella con poco olio.
Tagliate le taccole a losanghe, sbollentatele in acqua bollente salata per 5 minuti, scolatele e rosolatele in padella con un velo di olio.
Sbollentate i pisellini per 5-6 minuti e raffreddateli.
Tagliate i limoni in spicchi e arrostiteli in una padella rovente senza olio.
Distribuite le fette di melanzana nel piatto, completate con il riso Basmati al centro, il riso Venere, le taccole, i pisellini, le ciliegie tagliate a metà, gli spicchi di limone e i germogli di pisello; insaporite a piacere con una macinata di pepe.

PANINO CON FARINATA DI CECI AI PORRI

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 3 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA FARINATA DI CECI
140 g porro a fettine sottili
100 g farina di ceci
40 g olio extravergine di oliva
rosmarino tritato
sale – pepe

PER LA MAIONESE DI CAPPERI
150 g olio di semi
100 g latte (vaccino o mandorla)
25 g aceto
20 g capperi dissalati tritati

PER COMPLETARE
350 g 2 zucchine
200 g aceto
60 g zucchero
40 g rucola pulita
15 g sale
menta – basilico
8 fette pane di segale
aglio
olio di arachide

PER LA FARINATA DI CECI
Mescolate la farina di ceci con il porro, 250 di acqua, 4 g di sale, 1 cucchiaino di rosmarino tritato, l'olio e il pepe. Cuocete in una teglia unta di olio in forno a 200 °C per 10 minuti.
PER LA MAIONESE DI CAPPERI
Emulsionate il latte con il frullatore a immersione unendo i capperi, l'aceto e l'olio versato a filo.
PER COMPLETARE
Tagliate le zucchine a fette per il lungo e friggetele in olio di arachide. Preparate una soluzione con aceto, sale, zucchero, aglio, menta e basilico. Scolate le zucchine e immergetele nella soluzione. Fate riposare per almeno 1 ora.
Tostate le fette di pane in padella con olio, sale e rosmarino.
Distribuite la maionese sulle fette e farcite i panini con le zucchine, la rucola e la farinata di ceci.

PASTA, BORRAGINE, RICOTTA E FAGIOLINI

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g borragine
250 g ricotta
200 g pasta corta
200 g fagiolini
50 g latte
50 g mandorle con la pelle a lamelle
4 lamponi
timo
fiori di borragine
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Lavate la borragine e cuocete le foglie per 5 minuti in acqua bollente salata.
Conservate i gambi e tagliateli della stessa dimensione della pasta
Lavate e tagliate in rocchetti i fagiolini, lessateli per 5 minuti nella stessa acqua della borragine, scolateli e raffreddateli.
Frullate la ricotta con le foglie di borragine, un paio di cucchiai di timo tritato, il latte e una presa di sale.
Cuocete la pasta insieme con i gambi di borragine.
Scolatela al dente, mescolatela con i fagiolini e condite con olio, sale, pepe.
Distribuite la crema di ricotta nei piatti, aggiungete la pasta e completate con i lamponi spezzettati, le mandorle e i fiori di borragine.

SIAMO TUTTI UN PO' CONTADINI
Una soluzione pratica per coltivare sul terrazzo sono i cassoni ecologici di Orto Urbano (*orto-urbano.com*) in legno e metallo, disponibili in diverse misure e spostabili grazie alle rotelle. Il nostro ospita una composizione di ortaggi del Centro Giardinaggio San Fruttuoso (*giardinaggiosanfruttuoso.it*).

TAVOLE DELLE MERAVIGLIE

↑ LOLLYPOP (2015)

TABLE OF WONDERS II (2014)

Tra bonbon, lecca-lecca e giocattoli, nelle fotografie caleidoscopiche e pop di Cristina Burns si leggono i grandi temi di attualità: dal futuro del cibo alla violenza sulle donne

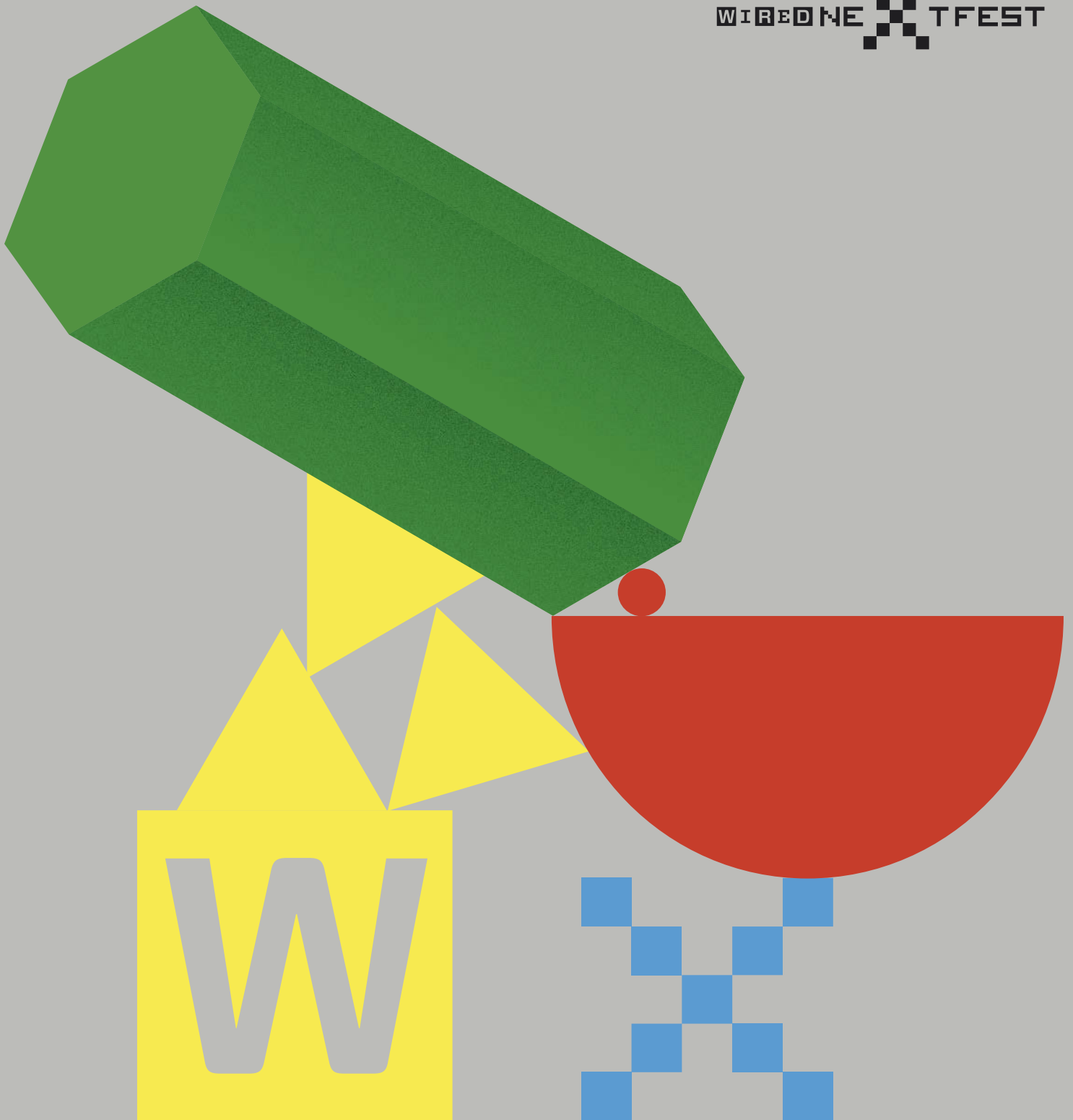
TESTI DI SARA MAGRO

CRISTINA BURNS

Affermata artista di origine americana ma nata in Spagna e cresciuta a Napoli, rappresenta nelle sue foto un mondo delizioso e irresistibile, fatto di bonbon e dolciumi. Eppure in questa estetica surreale, che si avvale di tecniche diverse, dall'assemblage all'elaborazione digitale, non si leggono sempre fiabe a lieto fine. Come nella casetta di marzapane di Hänsel e Gretel, l'apparenza inganna, e il confine tra fantasia e realtà, come quello tra bene e male, è labile: a ben guardare, c'è uno scarabeo annegato nel donut, e un *memento mori* nella scatoletta di caramelle. La foto *Candy Girl* è stata scelta dalla Regione Lombardia per rappresentare le donne vittime della mafia, e l'opera *Stratificazioni Antropologiche*, primo premio Raffaele Pezzuti per l'Arte nel 2017, è esposta alla stazione Vanvitelli della metropolitana di Napoli, insieme a Mario Merz, Vettor Pisani, Gabriele Basilico e altri artisti contemporanei. *cristinaburns.com*

SPRINKLE SPRINKLE LITTLE STAR (2015)

IN MY HEAD (2020)

FUTURE GENERATIONS, SUGAR AND PROTEINS (2019)

PARTECIPA AL GRANDE CONCORSO E VINCI TANTI SUPER PREMI

...E CON L'INSTANT WIN SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO!

NOVITÀ!

#RIPRENDIAMOCI LA COLAZIONE

SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

Pronti ad iniziare la giornata con il sorriso?
È finalmente arrivato il **Cornetto senza glutine** e **senza lattosio** firmato **Nutrifree**!

Un impasto soffice e fragrante dal delicato aroma di burro, **disponibile nella variante classica** e **ripieno di golosa farcitura ai frutti di bosco**.

I cornetti Nutrifree sono disponibili nel **pratico formato multipack da 4 monoporzioni** per regalarti la migliore delle colazioni anche fuori casa.

PARTECIPA AL GRANDE CONCORSO E VINCI TANTI PREMI PER UN RISVEGLIO CON IL SORRISO.
Solo nei migliori punti vendita e farmacie d'Italia.

Concorso valido dal **10 maggio al 30 giugno 2021**. **Estrazione finale entro il 31 luglio 2021**.
Totale montepremi pari a 4.163,93€ (i.e).
Regolamento completo su concorso.nutrifree.it

NUTRI FREE

Nutrifree è un marchio di NT FOOD S.p.A. - Gli specialisti italiani dei nuovi bisogni della nutrizione.
Tel + 39 0583 216383 - www.nutrifree.it

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

RICETTE SFIDANTI

IL PANZEROTTO

È un capolavoro della cucina di strada pugliese. Badate che la lievitazione si svolga correttamente e sigillatelo con cura prima di friggere. Joëlle Néderlants vi guiderà in ogni passaggio

GIRATE PAGINA PER LA RICETTA...

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PREPARAZIONE PASSO PASSO

Tempo: 1 ora e 30 minuti più 2 ore e 50 minuti di riposo
Che cosa serve per 6 persone: 400 g di mozzarella fiordilatte, 250 g di farina 00, 250 g di semola di grano duro rimacinata, 200 g di passata di pomodoro, 60 g di Grana Padano Dop grattugiato, 10 g di zucchero, 7 g di lievito di birra secco in polvere, olio extravergine di oliva, olio di arachide, sale

1. Mescolate semola, farine, zucchero e lievito e versateli nell'impastatrice. Unite a poco a poco 300 g di acqua. **2-3.** Quando l'impasto avrà assorbito quasi tutta l'acqua, aggiungete 20 g di olio e lavorate ancora per 2-3 minuti, quindi unite il sale. **4-5.** Raccoglietе l'impasto, stendetelo sommariamente a rettangolo e piegatelo in tre, a portafoglio, prima in una direzione, poi nell'altra.

6. Raccoglietelo a palla e fatelo lievitare per 20 minuti. Ripetete le piegature per altre 2 volte, lavorando su un piano infarinato; lasciate lievitare per 2 ore. **7.** Tagliate le mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina; mescolateli poi con la passata di pomodoro, olio e sale. **8-9.** Dividete l'impasto in 6 porzioni. Rincalzatele lavorandole brevemente, formando 6 palline. Fatele lievitare per 30 minuti.

10-11. Stendete le palline con le dita poi con un matterello, in dischi di 18 cm, facendo attenzione a non sporcare di farina la parte superiore, per non compromettere la chiusura. Riempite i dischi con la mozzarella, spolverizzate con il grana e chiudete pressando i bordi. **12.** Rifilate con una rotella ondulata. **13-14.** Friggete 2 panzerotti per volta in olio di arachidi a 175-180 °C per 4 minuti, girandoli. Scolate su carta da cucina.

Vassoi colorati **Les-Ottomans**.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

TORTE-BUDINO IN MINIATURA

Pochi minuti per ottenere cupole al pistacchio su una base friabile, belle come in pasticceria

Impegno Facile **Tempo** 10 minuti più 2 ore di riposo **PER 4 PERSONE**

NELLA LISTA DELLA SPESA

1 confezione di preparato per **budino alla vaniglia** S.Martino, per 4 persone: ricetta classica in confezione ecosostenibile. 250 g di **panna fresca**, 250 g di **latte**, 100 g di **crema di pistacchi** non zuccherata, 4 **biscotti digestive** di Fior di Loto, azienda specializzata in biologico. **Zucchero**, **lamponi**, **ribes**.

LA RICETTA

PREPARATE

Mescolate il contenuto della busta del budino con il latte, la panna, la crema di pistacchi e 3 cucchiai di zucchero. Scaldate il composto in una casseruola e fatelo bollire per 3 minuti.

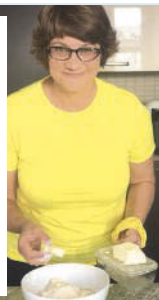
CONSOLIDATE

Distribuite il composto in 4 stampi di silicone dello stesso diametro dei biscotti. Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno 2 ore.

SFORMATE

Togliete i budini dagli stampi e adagiateli su altrettanti biscotti digestive, che serviranno come basi. Decorateli a piacere con lamponi e ribes freschi.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, **AG. ARCH. LCI**, STYLING **B. PRADA**

Ciao Giovanni! Inizio: verso in una ciotola farine, zucchero, burro e un pizzico di sale.

Poi modello la pasta a forma di palla.

IN STREAMING

DOLCE GIUGNO

Torte per l'estate, picnic, cucina di mare. Seguite Angela Odone e Giovanni Rota in questo delizioso anticipo delle vacanze

Con la bella stagione alla Scuola di *La Cucina Italiana* sbocciano tanti nuovi corsi online. **Per partecipare fate così:** registratevi sul nostro sito creando il vostro profilo e prenotate il corso che preferite; scegliete il metodo di pagamento (carta di credito/prepagata, bonifico bancario, PayPal) e aspettate la mail di conferma; poi, entrando nel vostro profilo, troverete la dispensa delle ricette, la lista della spesa, l'elenco degli strumenti indispensabili e il link a cui collegarvi per il corso e dove rivedere la registrazione nelle due settimane successive. **9 giugno**: Pesce: il mare in tavola (15-17); **18 giugno:** Idee per picnic (15-17), Wok (18.30-20.30); **24 giugno:** Dolci per l'estate (15-17); Pesce: il mare in tavola (18.30-20.30).

● RECORDING...

CROSTATA DI BOSCO

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
- 225 g farina 00
- 140 g burro a pezzetti
- 70 g zucchero
- 25 g farina di nocciole – latte
- 1 uovo piccolo – 1 tuorlo
- granella di nocciole – sale

PER IL RIPIENO
- 170 g yogurt greco
- 160 g mirtilli
- 125 g more
- 100 g panna fresca montata
- 40 g zucchero semolato – melissa
- 25 g zucchero a velo – 1 lime

INFO E CONTATTI
LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5,
ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it – tel. 02 49748004
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it

FOTO DEI PASSAGGI B. ALLTHORPE, F. GALEOTTI, FOTO FINALE R. LETTIERI

Piatto fondo e sottopiatto **Les-Ottomans**.

A CRONOMETRO

TABOULÉ? SÌ, MA DI QUINOA

Più leggero della versione al bulgur, apre il pasto con molta freschezza. Per un rinforzo, servitelo con uova o pesce

TOTALE 20 MINUTI

CHE COSA SERVE PER 4 PERSONE

250 g di fragole, 150 g di quinoa, prezzemolo, menta, finocchietto, melissa, basilico, succo di limone, salsa Worcester, Tabasco, olio extravergine di oliva, sale

IN 5 MINUTI
Portate a bollore 250 g di acqua. Raccogliete la quinoa in un setaccio e sciacquatela sotto l'acqua corrente. Salate l'acqua bollente.

IN 10 MINUTI
Cuocete la quinoa. Intanto, pulite le fragole e tagliatele a pezzetti. Tritate grossolanamente un ciuffo per ogni erba aromatica.

IN 5 MINUTI
Scolate la quinoa e allargatela su un vassoio per raffreddarla in 4 minuti. Raccoglietela infine in una ciotola insieme con le fragole e conditela con le erbe, il succo di ½ limone, Tabasco e salsa Worcester, 2-3 cucchiai di olio e sale.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

SPELLARE LA SOGLIOLA

Secondo molte ricette questo delicato pesce piatto si cuoce senza la pelle. Incidetela e poi strappatela con un gesto vigoroso e deciso

1. INCIDETE

Cominciate con la pelle più scura: appoggiate il pesce sul piano di lavoro e praticate una piccola incisione sulla coda. Sollevate la pelle e staccatene un pezzetto, sufficiente per poterlo afferrare.

2. TIRATE

Con il palmo di una mano tenete fermo il pesce sul piano di lavoro, con l'altra afferrate la pelle e tiratela, strappandola dalla polpa, in tutta la sua lunghezza. Per una presa più sicura, usate un canovaccio o un foglio di carta da cucina.

3. RIPETETE

Se la ricetta lo richiede, spellate la sogliola anche sul lato bianco (detto «cieco», è quello che poggia sul fondale).

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate il video.

TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Le conserve **Citres**, come queste cipolline 100% italiane e i mini cetriolini agrodolci, sono a base di prodotti garantiti e tracciati, lavorati nel pieno rispetto della sostenibilità ambientale. **2.** Si impasta e si sforna tutti i giorni nei laboratori a vista di **Iper La grande i** il pane integrale da 400 g, fragrante e ricco di fibre. **3.** Ottenuta da pomodori 100% italiani, la passata **Mutti** è cremosa e dolce: ideale per brevi cotture, per sughi veloci. **4.** Prodotto storico di **Carapelli**, l'extravergine Frantolio, equilibrato e adatto a un uso quotidiano, oggi è portabandiera di un protocollo di sostenibilità che coinvolge tutti gli aspetti della filiera. **5.** I Tortiglioni n. 23 Senza Glutine di **De Cecco** sono particolarmente adatti a ragù di carne o a sughi di verdure, come quello proposto nel nostro tema dedicato all'orto. **6.** È un Aceto Balsamico di Modena Igp il **Mazzetti** Etichetta Gialla: leggero e appena pungente, è ben bilanciato, adatto per insalate, marinature, riduzioni. **7.** Le cozze di **Meno30**, cotte nel loro brodo e confezionate con i gusci in buste sottovuoto da 500 g, sono pratiche e pronte da utilizzare, basta solo terminare la cottura. **8.** Il **Grana Padano Dop** è una delle nostre eccellenze più amate, anche all'estero. Il Consorzio tutela la sua autenticità e unicità. **9.** Solo coscia di suino e sale per il prosciutto San Daniele Dop di **Dok Dall'Ava**, e poi una lenta stagionatura, per ottenere il sapore tipico e la morbidezza che lo contraddistingue. **10.** Ideale per le marinature e le cotture aromatiche il pepe nero di **Drogheria e Alimentari**. **11.** Il caffè Dodicigrancru di **Bazzara** è il risultato di dodici pregiate arabica, in armonioso equilibrio. Buono soprattutto per la moka. **12.** Da 85 anni, lo Zafferano **3 Cuochi** colora i risotti d'Italia con la polvere ottenuta da selezionate partite di zafferano. **13. Dole** è un'azienda specializzata in frutta fresca, anche esotica come il mango, impegnata per offrire ai consumatori massima qualità e uno stile di vita più salutare. **14.** La Manitoba di **Le Farine Magiche** è perfetta per aiutare la lievitazione in preparati dolci e salati.

DI **L. FORTI**

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Amazon amazon.it
Az. Agricola Maso Zambo masozambo.it
Barilla barilla.com
Bazzara bazzara.it
Bitossi Home bitossihome.it
Brandani brandani.it
Ca' del Bosco cadelbosco.com
Carapelli carapelli.it
Centro Giardinaggio San Fruttuoso giardinaggiosanfruttuoso.it
Ceramiche Nicola Fasano fasanocnf.it
Citres citres.com
Compagnia dei Caraibi compagniadeicaraibi.com
Consorzio per la tutela del Franciacorta franciacorta.net
Consorzio Tutela Grana Padano Dop granapadano.it
Consorzio Tutela Mozzarella di Bufala Campana Dop mozzarelladop.it
De Cecco dececco.com
Defender Eco Home airbnb.it/defender-eco-home
Dok Dall'Ava dokdallava.com
Dole dole.com
Drogheria e Alimentari drogheria.com
Fior di Loto fiordiloto.it
Friultrota regina-shop.it
Funky Table funkytable.it
Ginori1735 ginori1735.com
Gruppo Italiano Vini gruppoitalianovini.it
Iper La grande i iper.it
Le Creuset lecreuset.it
Le Farine Magiche lefarinemagiche.it
Les Ottomans les-ottomans.com
Madame Gioia Home madamegioiahome.it
Mazzetti l'Originale mazzettioriginale.it
Meater® meater.com
Meggle meggle.it
Meno30 menotrenta.it
Monin monin.com
Mutti mutti-parma.com
Nähen nahen.fr
Orto Urbano orto-urbano.com
Rotari rotari.it
S.Martino ilovesanmartino.it
Scandinavia Design scandinavia-design.fr
Society Limonta societylimonta.com
Tasca D'Almerita tascadalmerita.it
Tescoma tescomaonline.com
Tognana tognana.com
Valdo valdo.com
Virginia Casa virginiacasa.it
Voiello voiello.it
Weber weber.com
Westwing westwing.it
Wolf subzero-wolf.com
Zacapa zacaparum.com
Zafferano 3 Cuochi Bonetti zafferano-3cuochi.it

COMUNICATO SINDACALE – MILANO, 14 MAGGIO 2021

Ancora tagli. Condé Nast Italia ha dichiarato 26 giornalisti in esubero – più di un terzo del totale in organico – all'interno di una vasta riorganizzazione internazionale, dai contorni indefiniti e senza che un piano editoriale preciso sia stato condiviso con le redazioni. Un'operazione condotta su organici già ridotti all'osso e professionisti che durante lo stato di emergenza hanno dimostrato grande senso di responsabilità verso i lettori e l'azienda. Queste strategie, per noi non condivisibili, mettono a repentaglio testate che, negli anni, hanno saputo raccontare i cambiamenti sociali e civili e le eccellenze italiane. Togliendo voce a chi, attraverso i nostri periodici e siti - Vanity Fair, Vogue Italia, L'Uomo Vogue, GQ, AD, Wired, La Cucina Italiana e Traveller – ha trovato uno spazio per raccontare la sua storia.

Per questo i giornalisti Condé Nast, dopo aver appreso le intenzioni dell'azienda nell'assemblea dei giornalisti, hanno immediatamente proclamato una giornata di sciopero, oggi 14 maggio 2021, dichiarato lo stato di agitazione e affidato al Cdr un pacchetto di altri quattro giorni di astensione dal lavoro.

A noi giornalisti della Condé Nast non sfugge certo la difficile congiuntura in cui si trova il mercato editoriale, aggravata anche dalla pandemia. Tuttavia, di fronte agli incredibili sforzi di tutti, che hanno garantito l'uscita di prodotti editoriali di qualità e lo sviluppo di nuove opportunità di business, la risposta è una riorganizzazione che si concretizza, ancora una volta, in tagli. Una decisione che risulta incomprensibile, alla luce delle dichiarazioni dell'azienda di voler investire sui talenti interni e di voler adottare un atteggiamento socialmente responsabile, attento alle disuguaglianze e all'inclusione.

Noi crediamo che esista un'altra via per far tornare i conti e che passi dalla salvaguardia degli attuali organici e dal loro coinvolgimento in progetti che valorizzino la storia di Condé Nast in Italia. Perché, come abbiamo dimostrato, sappiamo fare bene il nostro lavoro, garantendo ai nostri tanti affezionati lettori un'informazione competente e innovativa. Al contrario, oggi si profila la scelta di andare verso testate uniformate a livello internazionale, con spazi sempre più ridotti per i contenuti locali. Un indirizzo che contestiamo, convinti che un buon servizio a chi ci sceglie, in edicola o in rete, sia dare spazio alla sua storia.

Per questo chiediamo di ritirare gli esuberi, di fare chiarezza sul piano editoriale e, in generale, sul futuro di Condé Nast Italia, e di coinvolgere i giornalisti in processi decisionali che non possono essere calati dall'alto.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2021 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8699 del 25-05-2020

L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

GRILLI PER LA TESTA

Giulia & Giulia studiano ricette per avvicinare i curiosi (ma anche gli scettici) agli insetti commestibili. E intanto l'Unione europea ha iniziato a riconoscerli come alimenti

Non fate gli schizzinosi. Sì, nei piatti e nella padella di queste foto ci sono grilli, locuste e camole. L'idea può turbare, ma è solo un pregiudizio. Tant'è che in maggio l'Unione europea ha approvato la vendita delle tarme della farina come alimento. È una buona notizia, perché la Fao parla da anni di «novel food» a base di insetti come possibile soluzione alla fame nel mondo, e anche in Italia si allevano, si studiano all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, e si sperimentano in cucina. «Sono molto ricchi dal punto di vista nutrizionale, rappresentano un'ottima risorsa di proteine e includono tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno. Sono più completi della carne, e più sostenibili», spiegano Giulia Maffei, biologa, e Giulia Tacchini, food designer (nella foto, a sinistra), che nel 2015 hanno creato l'associazione Entonote (*entonote.com*) per sensibilizzare le persone su questi cibi. Le due Giulie hanno unito l'interesse scientifico alla passione per la cucina e nello spazio Talent Garden di Milano organizzano cene di avvicinamento, con ricette di stagione e sempre diverse. Prima arrivano i crostini al caprino con polveri di insetti vari da abbinare al Campari bitter, che contiene rosso di cocciniglia; come primo, orecchiette o vellutata di zucchine e menta con grilli battuti; infine mettono l'insetto intero, di solito una locusta, nel secondo. «I nostri ospiti sono persone aperte, ma anche i più scettici a mano a mano si rilassano, e alla fine sono piacevolmente sorpresi. Infatti spesso tornano». Qualche motivo ci sarà. SARA MAGRO

FOTO MONICA VINELLA